

Согласовано:

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57  
(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна



# МЕНЮ

25 февраля 2026 г.

## Лицей 57

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                                            | 2     | 1,7               | 2       | 46,4             | 212                                      | 0                     |
| 2012                          | 275                 | МЯСО ПРЕСОВАННОЕ                                 | 1     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                   | 150   | 5,4               | 4,7     | 34,9             | 204                                      | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 200   | 0,3               |         | 15,2             | 63                                       | 0,75                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 55    | 2,8               | 0,2     | 18,4             | 87                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                  | 408   | 10,2              | 6,9     | 114,9            | 566                                      | 0,75                  |
| Обед                          |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 102                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200   | 6                 | 6       | 22,8             | 169                                      | 2,9                   |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ                                             | 270   | 5,8               | 7,2     | 36,4             | 235                                      | 1,6                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,2               | 0,1     | 15               | 60                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60    | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                  | 730   | 15,1              | 13,5    | 94,3             | 559                                      | 4,5                   |
| Шведский стол                 |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ГРУША                                            | 100   | 0,4               | 0,3     | 10,2             | 47                                       | 5                     |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                        | 100   | 1,6               | 5,1     | 7,7              | 83                                       | 27                    |
| 2011                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                                 | 100   | 1,3               | 12,7    | 11,6             | 167                                      | 2                     |
| 2011                          | 102                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200   | 6                 | 6       | 22,8             | 169                                      | 2,9                   |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                           | 50    | 15,4              | 8,7     | 3,1              | 169                                      | 11,03                 |
| 2011                          | 294                 | СУФЛЕ МЯСНОЕ                                     | 50    | 12,7              | 17,5    | 0,9              | 213                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ                                             | 250   | 4                 | 8,6     | 37,9             | 244                                      | 1,6                   |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ МЯСНОЙ                                     | 50    | 12                | 13,2    | 3,4              | 182                                      | 1,5                   |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 150   | 1,2               | 4,5     | 9,5              | 83                                       | 4,8                   |
| 2008                          | 352                 | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                                   | 150   | 13,3              | 1       | 27,8             | 173                                      | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200   | 0,2               | 0,1     | 15               | 60                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60    | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| 2011                          | 424                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                 | 60    | 5                 | 9,3     | 38,8             | 258                                      | 0                     |
| 2011                          | 424                 | ПЛЮШКА Н, МОСКОВСКАЯ                             | 50    | 3,8               | 6,4     | 29,9             | 193                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                  | 1570  | 80                | 93,6    | 238,7            | 2136                                     | 56,63                 |
| Всего                         |                     |                                                  |       | 105,3             | 114     | 447,9            | 3261                                     | 61,88                 |

Зав. производством

Ответственный за питание в 3-й смене /Бондусь Н.А./  
СанПин 2.3/2.4.3590-20

Кулыгова Л. В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Ресторан» /Алексеева С.В.

Россия, 443066, Самара, ул. Степана Разина, 101

E-mail: jurist@reston.ru

