

Согласовано:

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна



МЕНЮ

вторник, 03 марта, 2026

Лицей 57

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2008	387	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2011	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	220	8,5	7,2	42,5	270	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,2	22,1	112	0
Итого			600	15	11,5	108,2	601	46,65
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	5	19,9	147	5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14,6	14,4	28,1	300	14,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
Итого			670	21,8	19,5	73,1	555	19,85
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,1	10,1	14	159	33,8
2012	45	САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	7,3	17,5	4	203	9,7
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	5,6	19,9	155	5
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	190	2,2	10,6	0,1	104	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	15,4	8,7	3,1	169	11,03
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	11,2	5,1	4,7	108	0,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	190	0
2008	352	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	13,3	1	27,8	173	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	9,3	47,2	292	1,9
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	5,8	38,9	228	0
Итого			1630	81,8	87,3	260,5	2175	71,88
Всего				118,6	118,3	441,8	3331	138,38

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание в 31 школе /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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

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

E-mail: jurist@restoria.ru

