

Согласовано:

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна

МЕНЮ

среда, 11 марта, 2026

Лицей 57



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2008	387	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2011	413	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	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	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			600	13,8	10,1	116	614	10,15
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	5	19,9	147	5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	5,1	28,1	173	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	10,9	10,2	73,1	428	19,85
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2012	45	САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК	100	7,3	17,5	4	203	9,7
2008	51	САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	10,1	8,4	131	4,6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	5,6	19,9	155	5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	5,1	28,1	173	14,8
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	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			1540	69,1	80,8	255,1	2043	57,48
Всего				93,8	101,1	444,2	3085	87,48

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 63 /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3500-20

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Ресторня" /Алексеева С.В.

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

E-mail: jurist@restona.ru

