

Согласовано:

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна



МЕНЮ

четверг, 12 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9		109	0
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	220	4,9	7,7	43,8	263	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		БАТОН	55	2,8	0,2	18,4	87	0
Итого			605	16,1	17,2	93,5	594	8,05
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	9,6	12,2	11,5	193	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,2	4,5	9,5	83	4,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			640	18,2	22,4	65,2	534	16,35
Шведский стол								
2008		БАНАН	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2012	45	САЛАТ ОЛИВЬЕ	100	6,9	16,6	5,6	200	11,2
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,3	4,2	5,7	62	0,4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16	3	207	0,5
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ МОЗАЙКА	150	3,8	4,4	36,7	202	0,5
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,7	4,1	13,3	103	24
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	423	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	55	6,7	3,2	45	237	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	6,2	2,5	39,7	205	0
Итого			1455	60,9	78,8	221,5	1848	95,05
Всего				95,2	118,4	380,2	2976	119,45

Зав. производством

 Ответственный за питание: Кулыгова Л. В. /Бондусь Н.А./
 СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

 Генеральный директор ООО "Ресторция" Алексеева С.В.

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

E-mail: jurist@restonia.ru

