

Согласовано:

И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)"

Семкина Ольга Николаевна

МЕНЮ

пятница, 13 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	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2012	275	МЯСО ПРЕСОВАННОЕ	1	7,4	8,9		110	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,9	15,5	0,6	181	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	1,7	30,8	157	0
Итого			501	22,5	26,5	56	555	9,75
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,4	4,6	27,9	172	20,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			720	13,6	12,3	78,8	482	32,55
Шведский стол								
2012	385	КИВИ	100					0
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		12,6	4,9	133	0
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	45	САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	2,7	11,2	5	132	13,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,4	7,5	9,3	122	4,4
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3	4,6	22,9	145	10,5
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	105	0,2	1,9	1	22	0
2011	294	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	9,3	10,5	4,7	150	0,4
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	85	15,8	11,6	4,2	183	0,3
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		4	1,4	42	0
2011	142	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	2,7	8,4	21,8	173	11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200					0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,2	5,8	50,2	272	2,6
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	7,4	3,9	48,8	260	0,1
Итого			1780	53,2	84,2	174,3	1665	43,2
Всего				89,3	123	309,1	2702	85,5

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3530-20

УТВЕРЖДАЮ

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

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

E-mail: jurist@restona.ru

