Согласовано:
И.о. директора ГБОУ СО "Лицей № 57 (Базовая школа РАН)"
_____ Семкина Ольга Николаевна

МЕНЮ

среда, 18 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		ВАФЛИ	2	3,8	4,9	37,2	209	0
2012	275	МЯСО ПРЕССОВАННОЕ	1					0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	4,9	22,1	143	11,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,8	0,2	18,4	87	0
Итого			**408**	**9,6**	**10**	**92,8**	**500**	**11,25**
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	9,3	10,5	4,7	150	0,4
2012	415	РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ	150	3,6	4,5	36,9	203	0,5
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			**660**	**22**	**22,8**	**92,4**	**662**	**13,2**
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2012	45	САЛАТ ОЛИВЬЕ	100	6,9	16,6	5,6	200	11,2
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	275	МЯСО ПРЕСОВАННОЕ	55	12,7	15,3		189	0
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	105	0,9	1,9	4,6	41	1
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2008	331	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,1	34,2	213	0
2012	415	РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ	150	3,6	4,5	36,9	203	0,5
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
2012	474	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60	11,3	11,5	50,9	354	0
2011	423	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	8,6	4	56,3	296	0
Итого			**1470**	**83,4**	**101,7**	**259,4**	**2293**	**34**
Всего				**115**	**134,5**	**444,6**	**3455**	**58,45**

Зав.производством _____ Кулыгова Л. В.
Ответственный за питание _____ /Бондусь Н.А./
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Рестория" _____ / Алексеева С.В.

Россия, 443066, г. Самара, ул. Стелана Разина, 101
E-mail: jurist@restoria.ru