

Согласованно:

Директор ГБОУ СО "Лицей № 57  
(Базовая школа РАН)"  
Семкина Ольга Николаевна

# МЕНЮ

четверг, 19 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		ФРУКТ	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2012	275	МЯСО ПРЕСОВАННОЕ	30	7,2	8,7		107	0
2011	413	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	7,3	7	35,6	236	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>16</b>	<b>16,1</b>	<b>66,9</b>	<b>478</b>	<b>8,15</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	5,5	21,2	160	5,6
2008	265	ПЛОВ	250	4,2	8,6	39,3	251	2,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>10,7</b>	<b>14,1</b>	<b>75,6</b>	<b>472</b>	<b>7,75</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		КИВИ	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2012	45	САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК	100	7,3	17,5	4	203	9,7
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,2	5,1	3	66	7,3
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,3	5,6	20,8	160	5,4
2008	265	ПЛОВ	270	5,8	8,7	36,3	247	1,6
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	9,3	10,5	4,7	150	0,4
2012	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	85	15,8	11,6	4,2	183	0,3
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	190	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	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	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	0,7	4,5	6,3	68	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	0,8	1,8	4,5	37	0
<b>Итого</b>			<b>1565</b>	<b>62</b>	<b>78,9</b>	<b>191,3</b>	<b>1726</b>	<b>32,95</b>
<b>Всего</b>				<b>88,7</b>	<b>109,1</b>	<b>333,8</b>	<b>2676</b>	<b>48,85</b>

Зав. производством  
Ответственный за питание /Бондусь Н.А./  
СанПин 2.3/2.4.3590-20

Кулыгова Л. В.

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

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