Согласованно:

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

МЕНЮ

пятница, 20 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		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	160	3,8	8,7	27,4	203	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			**510**	**7,6**	**10**	**74,1**	**417**	**7,95**
Обед								
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,6	6,5	23,1	178	3
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,5	29	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	5	34,2	202	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			**650**	**15,7**	**13,6**	**95**	**565**	**3,55**
Шведский стол								
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2011		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	8,1	20,7	5,6	242	2,5
2012	45	САЛАТ ОЛИВЬЕ	100	6,9	16,6	5,6	200	11,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,7	6,6	22,8	178	2,9
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,9	1,9	4,6	41	1
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	16,3	11,9	7,8	220	11,1
2012	415	РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ	150		4		36	0
2008	331	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	34,2	201	0
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	190	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,6	58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
2011	423	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	55	6,8	3,2	45	237	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	0,7	5,3	0,7	54	0
Итого			**1515**	**80,2**	**112,4**	**189,8**	**2114**	**37,7**
Всего				**103,5**	**136**	**358,9**	**3096**	**49,2**

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. Степана Разина, 101
E-mail: jurist@restoria.ru