

Согласованно:

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

МЕНЮ

24 марта 2026 г.

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
2008	387	ВАФЛЯ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2011	413	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	7,2	7,1	41,9	262	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,2	22,1	112	0
Итого			600	13,4	11,6	110,9	606	10,15
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	5	19,9	147	5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	5,1	28,1	173	14,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
Итого			670	10,9	10,2	73,1	428	19,85
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	3,6	14,5	1,7	152	0,7
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,2	5,1	3	66	7,3
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	3,7	8,3	5,7	112	0,4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	5,6	19,9	155	5
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	5,1	28,1	173	14,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	11,2	5,1	4,7	108	0,2
2011	288	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
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	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	9,3	47,2	292	1,9
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	5,8	38,9	228	0
Итого			1670	66,3	89,3	253	2084	41,05
Всего				90,6	111,1	437	3118	71,05

Зав. производством

Кульгова Л. В.

Ответственный за питание: Бондусь Н.А./

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Ресторция» / Алексеева С.В.

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

E-mail: jurist@restor.ru

