

Согласованно:

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

МЕНЮ

пятница, 27 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		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	4,3	4,7	32,4	191	15
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	13,5	12,4	83,3	501	27,35
Шведский стол								
2012	385	КИВИ	100	0,7	0,2	6	32	18,5
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	4	4,7	31	184	14,4
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	6,2	2,5	39,7	205	0
Итого			1780	53,7	83,1	179,3	1681	65,5
Всего				89,7	122	318,6	2737	102,6

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, Самара, ул. Степана Разина, 101

E-mail: jurist@restonia.ru

