

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

# МЕНЮ

понедельник, 06 апреля, 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	387	ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
2008		ФРУКТ	1	0,6	0,1	5,7	30	42
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	220	5,9	8,1	43,2	269	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	1,7	30,8	157	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
<b>Итого</b>			<b>541</b>	<b>14,3</b>	<b>12,3</b>	<b>132,3</b>	<b>700</b>	<b>42,35</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,6	6	5,6	91	5,3
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	60	0,6	1,9	3,4	34	0,6
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	29	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
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>12</b>	<b>13,6</b>	<b>63,1</b>	<b>423</b>	<b>5,95</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		ФРУКТ	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0,3	4,2	5,7	62	0,4
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,2	5,1	3	66	7,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,6	6,7	5,6	97	5,3
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	190	2,2	10,6	0,1	104	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	16,3	11,9	7,8	220	11,1
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,6	1,6	3,4	32	1
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	190	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	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
2012	474	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60	11,9	12,4	50,9	364	0,1
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	9,3	47,2	292	1,9
<b>Итого</b>			<b>1490</b>	<b>62,1</b>	<b>88,5</b>	<b>217,5</b>	<b>1940</b>	<b>74,15</b>
<b>Всего</b>				<b>88,4</b>	<b>114,4</b>	<b>412,9</b>	<b>3063</b>	<b>122,45</b>

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 631 9066 /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Ресторция" /Алексеева С.В.

Россия, 443066, Самара, ул. Степана Разина, 101

E-mail: jurist@restonia.ru