

Согласованно:

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



МЕНЮ

вторник, 07 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 9,7 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 3 | 3,9 | 29,8 | 167 | 0 |
| 2011 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 220 | 9,4 | 11,7 | 39,8 | 302 | 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 | 16,3 | 17,2 | 116,3 | 688 | 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 | 0,7 | 0,2 | 6,2 | 33 | 46,2 |
| 2011 | | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 100 | 1,5 | 12,4 | 5,6 | 140 | 2,4 |
| 2011 | 28 | САЛАТ ВЕСНА | 100 | 1,6 | 14,3 | 2,5 | 145 | 3,8 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,1 | 5,6 | 19,9 | 155 | 5 |
| 2012 | 439 | ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ | 150 | 1,5 | 4,1 | | 44 | 0 |
| 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 | 9,3 | 10,5 | 4,7 | 150 | 0,4 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 5,6 | 34,9 | 211 | 0 |
| 2008 | 352 | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 150 | 13,3 | 1 | 27,8 | 173 | 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 | 9,3 | 38,8 | 258 | 0 |
| 2011 | 430 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 60 | 5,1 | 5,8 | 38,9 | 228 | 0 |
| Итого | | | 1640 | 55,4 | 75,9 | 234,9 | 1847 | 73,15 |
| Всего | | | | 82,6 | 103,3 | 424,3 | 2963 | 103,15 |

Зав. производством
Ответственный за питание: Кулыгова Л. В. /Бондусь Н.А./
СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

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

