

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

МЕНЮ

пятница, 10 апреля, 2026

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		АПЕЛЬСИН	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160	3,9	8,7	27,7	205	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	7,2	9,8	64,4	378	46,45
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	4,9	34,2	201	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	13,2	12,5	80,9	489	11,45
Шведский стол								
2008		КИВИ	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	3,9	14,6	2,2	156	1
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,3	6,5	4,1	81	23,5
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,7	14,5	0,8	169	0,8
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,6	1,6	3,4	32	1
2012	415	РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ	150		4		36	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,7	4,1	13,3	103	24
2008	331	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	34,2	201	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	6,8	6	60,8	323	2,2
Итого			1475	53,2	82,1	200	1759	73,6
Всего				73,6	104,4	345,3	2626	131,5

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание в 3/4 классах /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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

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

E-mail: jurist@restora.ru

