

Директор ГБОУ СО "Лицей № 57

(Базовая школа РАН)

Семкина Ольга Николаевна

МЕНЮ

вторник, 14 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		ГРУША	100	0,4	0,3	10,2	47	5
2008	387	ВАФЛЯ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2011	413	КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	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	11,5	111,6	607	5,45
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,8	2,3	19,9	112	4,9
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	3,7	5,1	28,2	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	8,3	7,5	73,2	393	19,75
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		12,6	4,9	133	0
2011	48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	100	1,8	6,1	6,4	89	34,1
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,8	2,3	19,9	112	4,9
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
2008	283	ТЕФТЕЛИ	60/30	10,1	17,1	14,1	250	1,7
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	15,9	14,4	6	216	0,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,7	4,1	13,3	103	24
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			1620	55,8	84,8	244,7	1969	91,95
Всего				77,5	103,8	429,5	2969	117,15

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 631 /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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

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

E-mail: jurist@restoria.ru



o:

7

,"

a