

Согласованно:

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



МЕНЮ

16 апреля 2026 г.

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		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9		109	0
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	220	4,9	7,7	43,8	263	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		БАТОН	55	2,8	0,2	18,4	87	0
Итого			605	16,1	17,2	93,5	594	8,05
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	5,5	9,1	103	10,9
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	9,6	12,2	11,5	193	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,2	4,2	1,6	45	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			640	17,2	22,1	57,3	496	12,35
Шведский стол								
2008		БАНАН	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2011	28	САЛАТ ОРИГИНАЛЬНЫЙ	100	13,1	23,5		264	0
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	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10	11,2	4,7	158	0,4
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16	3	207	0,5
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	16,3	11,9	7,8	220	11,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,2	4,3	1,6	46	0,8
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ МОЗАЙКА	150	3,8	4,4	36,7	202	0,5
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	423	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	55	6,8	3,2	45	237	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	6,2	2,5	39,7	205	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	16,3	11,9	7,8	220	11,1
Итого			1545	99,6	108,7	222,1	2303	105,55
Всего				132,9	148	372,9	3393	125,95

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание в 3/4 классах /Бондусь Н.А./
СанПин 2.3/2.4.3990-20

УТВЕРЖДАЮ

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

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