

Согласованно:

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

МЕНЮ

23 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
2012	275	МЯСО ПРЕСОВАННОЕ	30	7,2	8,7		107	0
2011	413	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	6,9	7	36,6	239	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			600	19,4	17,6	93,6	612	8,15
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,2	6,4	13,3	131	3,8
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	9,3	10,6	4,7	151	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,4	5,1	41	235	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					0
Итого			620	21,2	22,1	74,1	578	4,25
Шведский стол								
2008		КИВИ	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2011	28	САЛАТ ВЕСНА	100	1,6	14,3	2,5	145	3,8
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,3	6,5	4,1	81	23,5
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,2	6,4	13,3	131	3,8
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	9,3	10,5	4,7	150	0,4
2012	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	85	15,8	11,6	4,2	183	0,3
2011	288	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	13,2	21,7	6	272	0,5
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	190	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,4	5,1	41	235	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	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	0,7	4,5	6,3	68	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	4,6	6,7	4,5	97	0
Итого			1525	72,9	100,9	194,1	1974	40,55
Всего				113,5	140,6	361,8	3164	52,95

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 "Ресторн" /Алексеева С.В.

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

E-mail: jurist@restora.ru

