

Согласованно:

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

# МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		ВАФЛИ	2	1,4	1,7	38,7	177	0
2012	275	МЯСО ПРЕСОВАННОЕ	1					0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	204	0
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			0,1	1	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>6,8</b>	<b>6,4</b>	<b>73,7</b>	<b>382</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	9,1	6,2	19,2	169	3,8
2008	265	ПЛОВ	270	3,9	7,1	38	232	1,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>13,2</b>	<b>13,4</b>	<b>72,2</b>	<b>461</b>	<b>5,3</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2011		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1,4	5,1	16,3	117	3,4
2012	45	САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК	100	7,3	17,5	4	203	9,7
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,2	5,9	17	142	0,1
2008	265	ПЛОВ	250	3,9	8,6	37,9	244	1,5
2012	275	МЯСО ПРЕСОВАННОЕ	55	12,7	15,3		189	0
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,6	1,6	3,4	32	1
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	85	15,8	11,6	4,2	183	0,3
2008	331	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	34,2	201	0
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	5,6	28,9	190	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200					0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					0
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	0,5	8,7	3,2	94	0
2011	424	ПЛЮШКА Н, МОСКОВСКАЯ	50	0,4	6	2,9	67	0
<b>Итого</b>			<b>1610</b>	<b>59,5</b>	<b>91,1</b>	<b>161,7</b>	<b>1709</b>	<b>25,9</b>
<b>Всего</b>				<b>79,5</b>	<b>110,9</b>	<b>307,6</b>	<b>2552</b>	<b>31,9</b>

Зав. производством

Ответственный за питание в З.С. /Бондусь Н.А./  
СанПин 2.3/2.4.3590-20

Кулыгова Л. В.

УТВЕРЖДАЮ

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

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

E-mail: jurist@restonia.ru

