

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



## МЕНЮ

21 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		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3	3,9	29,8	167	0
2011	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	220	9,4	11,7	39,8	302	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
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>16,3</b>	<b>17,2</b>	<b>116,3</b>	<b>688</b>	<b>10,15</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,4	5	19,9	147	5
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	9,6	12,2	11,5	193	0,6
2008	352	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	11,1	0,8	23,2	144	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>27,9</b>	<b>18,1</b>	<b>79,7</b>	<b>592</b>	<b>5,65</b>
<b>Шведский стол</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2008	51	САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,5	128	11,6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	5,6	19,9	155	5
2011	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	9,6	12,2	11,5	193	0,6
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	16,3	11,9	7,8	220	11,1
2011	142	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	2,7	8,4	21,8	173	11
2008	352	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	13,3	1	27,8	173	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	9,3	38,8	258	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	5,8	38,9	228	0
<b>Итого</b>			<b>1340</b>	<b>66</b>	<b>72,8</b>	<b>240,5</b>	<b>1901</b>	<b>86,05</b>
<b>Всего</b>				<b>110,2</b>	<b>108,1</b>	<b>436,5</b>	<b>3181</b>	<b>101,85</b>

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание в 3/4 смены /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

