

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

МЕНЮ

28 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		ГРУША	100	0,4	0,3	10,2	47	5
2008	387	ВАФЛЯ	30	0,8	1	23,2	106	0
2011	413	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	6,8	9,7	41	278	0
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	11,5	12,2	111,6	604	5,05
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	4,7	28,3	170	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	7,1	73,3	390	19,75
Шведский стол								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,2	5,1	3,4	65	12,9
2008	51	САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	10,1	7,1	126	8,1
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,8	2,3	19,9	112	4,9
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	19,8	24,6	28,1	413	14,8
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2008	283	ТЕФТЕЛИ	60	9,8	15,3	12,7	227	1,33
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,7	4,1	13,3	103	24
2011	142	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	2,7	8,4	21,8	173	11
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	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	5,8	38,9	228	0
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	9,3	47,2	292	1,9
Итого			1500	53	87,4	229,4	1922	89,18
Всего				72,8	106,7	414,3	2916	113,98

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание в 3-й смене /Бондусь Н.А./

СанГин 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

E-mail: jurist@restoria.ru