

Директор ГБОУ СО "Лицей № 57 (Базовая школа РАН

Людмила Александровна

# МЕНЮ

2 октября 2025 г.

## Лицей 57

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                  | ЯБЛОКО                                      | 100   | 0,4               | 0,4     | 8,6              | 41                                       | 8,8                   |
| 2008                          | 214              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 130   | 10,8              | 16,3    | 2                | 197                                      | 0,2                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 0,3               |         | 15,1             | 61                                       | 0,05                  |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 70    | 4,5               | 1,7     | 30,8             | 157                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 500   | 16                | 18,4    | 56,5             | 456                                      | 9,05                  |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 80               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200   | 4,6               | 5,9     | 13,3             | 124                                      | 3,8                   |
| 2008                          | 259              | ПОДЖАРКА МЯСНАЯ                             | 50    | 0,6               | 1,6     | 3,4              | 32                                       | 1                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 0,3               |         | 15,1             | 61                                       | 0,05                  |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 70    | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 520   | 8,6               | 7,7     | 51,9             | 312                                      | 4,85                  |
| Шведский стол                 |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                  | ЯБЛОКО                                      | 100   | 0,4               | 0,4     | 8,6              | 41                                       | 8,8                   |
| 2012                          | 49               | САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ                  | 100   | 13,3              | 16,4    | 14,6             | 263                                      | 3,4                   |
| 2008                          | 35               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ     | 100   | 1,4               | 5,1     | 9,6              | 91                                       | 14,6                  |
| 2012                          | 80               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200   | 4,6               | 5,9     | 13,3             | 124                                      | 3,8                   |
| 2012                          | 277              | ГУЛЯШ МЯСНОЙ                                | 50    | 0,4               | 1,9     | 2,4              | 29                                       | 0,5                   |
| 2011                          | 294              | СУФЛЕ МЯСНОЕ                                | 50    | 11,2              | 16,7    | 0,9              | 200                                      | 0,8                   |
|                               |                  | БОЛОНЬЕЗЕ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ                  | 250   | 20,8              | 13,5    | 52,4             | 414                                      | 1,4                   |
| 2008                          | 352              | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                              | 150   | 13,3              | 1       | 27,8             | 173                                      | 0                     |
| 2008                          | 323              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 150   | 6                 | 11,3    | 27,5             | 235                                      | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 0,3               |         | 15,1             | 61                                       | 0,05                  |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 70    | 3,1               | 0,2     | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| 2011                          | 423              | БУЛОЧКА С МАКОМ                             | 50    | 7,4               | 3,3     | 48,4             | 253                                      | 0                     |
| 2011                          | 430              | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ                          | 60    | 5,2               | 5,8     | 49,5             | 270                                      | 2,4                   |
| Итого                         |                  |                                             | 1530  | 87,4              | 81,5    | 290,2            | 2249                                     | 35,75                 |
| Всего                         |                  |                                             |       | 112               | 107,6   | 398,6            | 3017                                     | 49,65                 |

Зав. производством

Ответственный за питание 631976066 /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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

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



10:

1)"

ba

ha /