

Согласовано:  
Директор ГБОУ СО "Лицей № 57 (Базовая школа РАН)"

Козырева  
Людмила Александровна

**МЕНЮ**  
11 ноября 2025 г.

**Лицей 57**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда             | Выход       | Химический состав |              |                  | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------|-------------------|--------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |                                |             | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                |             |                   |              |                  |  |                       |
| 2012                          | 275                 | МЯСО ПРЕССОВАННОЕ              | 1           | 15,9              | 19,2         |                  | 236                                      | 0                     |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ | 150         | 5,4               | 5,6          | 34,9             | 211                                      | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200         | 0,3               |              | 15,2             | 63                                       | 0,75                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 55          | 2,8               | 0,2          | 18,4             | 87                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                | <b>406</b>  | <b>24,4</b>       | <b>25</b>    | <b>68,5</b>      | <b>597</b>                               | <b>0,75</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                |             |                   |              |                  |  |                       |
| 2011                          | 102                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ       | 200         | 6                 | 6            | 22,8             | 169                                      | 2,9                   |
| 2008                          | 265                 | ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ       | 270         | 3,9               | 8,6          | 37,9             | 244                                      | 1,5                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200         | 0,2               | 0,1          | 15               | 60                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60          | 3,1               | 0,2          | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                | <b>730</b>  | <b>13,2</b>       | <b>14,9</b>  | <b>95,8</b>      | <b>568</b>                               | <b>4,4</b>            |
| <b>Шведский стол</b>          |                     |                                |             |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                          |                     | АПЕЛЬСИН                       | 100         | 0,7               | 0,2          | 6,2              | 33                                       | 46,2                  |
| 2012                          | 45                  | САЛАТ ОЛИВЬЕ                   | 100         | 6,8               | 14,5         | 5,4              | 180                                      | 4,4                   |
| 2011                          |                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ        | 100         | 8,1               | 20,7         | 5,6              | 242                                      | 2,5                   |
| 2011                          | 102                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ       | 200         | 6                 | 6            | 22,8             | 169                                      | 2,9                   |
| 2012                          | 439                 | ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ       | 150         |                   | 2,4          |                  | 22                                       | 0                     |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ         | 50          | 15,4              | 8,5          | 3,1              | 168                                      | 11,03                 |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ                           | 250         | 4                 | 8,6          | 37,9             | 244                                      | 1,6                   |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ МЯСНОЙ                   | 50          | 0,6               | 1,6          | 3,4              | 32                                       | 1                     |
| 2011                          | 294                 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ                | 50          | 9,3               | 10,5         | 4,7              | 150                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 352                 | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                 | 150         | 13,3              | 1            | 27,8             | 173                                      | 0                     |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                | 150         | 3,8               | 4,3          | 9,8              | 93                                       | 27                    |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200         | 0,2               | 0,1          | 15               | 60                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60          | 3,1               | 0,2          | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| 2011                          | 424                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ               | 60          | 5                 | 9,3          | 38,8             | 258                                      | 0                     |
| 2011                          | 424                 | ПЛЮШКА Н, МОСКОВСКАЯ           | 50          | 3,8               | 6,4          | 29,9             | 192                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                | <b>1720</b> | <b>80,1</b>       | <b>94,3</b>  | <b>230,5</b>     | <b>2111</b>                              | <b>97,03</b>          |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                |             | <b>117,7</b>      | <b>134,2</b> | <b>394,8</b>     | <b>3276</b>                              | <b>102,18</b>         |

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3599-20

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Рестория" / *Алексеева С.В.*

Россия, 443066, Самара, ул. Степана Разина, 101  
E-mail: jurist@restoria.ru

