

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

Козырева  
Людмила Александровна  
школа РАН

# МЕНЮ

12 ноября 2025 г.

## Лицей 57

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	2,3	10,7	8,1	139	0,4
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			14,7	60	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого			570	6,5	11,4	57,7	364	11,2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2011	294	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,7	11,2	7,7	173	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,5	4,8	20,3	134	10,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,6	58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			630	21,3	23,7	73,4	590	23
Шведский стол								
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2011	28	САЛАТ ВЕСНА	100	1,6	9,7	2,5	103	14,8
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,2	126	8,7
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	85	15,5	11,5	4,2	181	0,3
2011	288	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	75	11,9	16,9		200	0,5
2011	294	СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	11,2	16,7	0,9	200	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,9	211	0
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	1	6	4,9	79	8,8
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	8,4	27,5	209	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2011	423	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	45	7,1	3,2	56,3	282	2,4
2011	423	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	8,5	4	56,3	296	0
Итого			1535	79,4	102,2	259,1	2275	56,8
Всего				107,2	137,3	390,2	3229	91

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 634 /Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

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

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

E-mail: jurist@restoria.ru