

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

Козырева  
Людмила Александровна

**МЕНЮ**  
**12 ноября 2025 г.**

**Лицей 57**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>				<b>570</b>	<b>6,5</b>	<b>11,4</b>	<b>57,7</b>	<b>364</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>				<b>630</b>	<b>21,3</b>	<b>23,7</b>	<b>73,4</b>	<b>590</b>
<b>Шведский стол</b>								
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 ЗАПЕЧЕННАЯ	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 ТУШЕНЫЕ	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
<b>Итого</b>				<b>1535</b>	<b>79,4</b>	<b>102,2</b>	<b>259,1</b>	<b>2275</b>
<b>Всего</b>				<b>107,2</b>	<b>137,3</b>	<b>390,2</b>	<b>3229</b>	<b>91</b>

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание 631 Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3550-20 Н.А.

УТВЕРЖДАЮ

РЕСТОРИЯ

Генеральный директор ООО "Рестория"

для документов

Алексеева С.В.

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

E-mail: jurist@restoria.ru