Согласовано:
Директор ГБОУ СО "Лицей № 57 (Базовая школа РАН)"
_____ Козырева Людмила Александровна

МЕНЮ

20 ноября 2025 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		БАНАН	100	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	160	2,1	5,7	32,6	187	4,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,7	60	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	1,2	22,1	112	0
Итого			**510**	**6,5**	**7,3**	**85,6**	**433**	**13,4**
Обед								
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6	6	22,8	169	2,9
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	50	0,4	1,9	2,4	29	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	4,8	34,2	201	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		15,1	61	0,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			**650**	**13,5**	**12,8**	**84,5**	**507**	**3,45**
Шведский стол								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,7	0,2	6,2	33	46,2
2012	49	САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ	100	13	16,4	13	254	2,9
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,2	5,1	3	66	7,3
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С КУКУРУЗОЙ	110	2,9	21,6	1	211	0,6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6	6	22,8	169	2,9
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,6	16,9	3	214	0,5
2011	294	СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	11,2	16,7	0,9	200	0,8
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	0,6	1,6	3,4	32	1
2008	331	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180	5,4	5,6	34,9	211	0
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	10,9	6,9	26,2	215	33,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11,1	7,6	23,1	205	0
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	423	БУЛОЧКА С НАЧИНКОЙ	55	7	3,2	45,7	240	0
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,2	5,8	49,5	270	2,4
Итого			**1595**	**89,6**	**113,7**	**257,8**	**2428**	**97,85**
Всего				**109,6**	**133,8**	**427,9**	**3368**	**114,7**

Зав.производством _____ Кулыгова Л. В.
Ответственный за питание _____ /Бондусь Н.А./
СанПиН 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