

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

Козырева
Людмила Александровна
Школа РАН

МЕНЮ

27 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		БАНАН	110	1,3	0,4	17,8	81	8,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,1	16,6	2,4	202	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			510	17,2	18,7	66,1	501	8,75
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	13,4	14	26,5	287	19,4
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			720	22,6	21,7	77,4	597	31,75
Шведский стол								
2012	385	КИВИ	100	0,4	0,4	9,2	44	3,9
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	12,7	11,6	167	2
2011	28	САЛАТ ВЕСНА	100	1,6	9,7	2,5	103	14,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,5	15,7	154	12,3
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	13,4	14	26,5	287	19,4
2011	294	СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	11,2	16,7	0,9	200	0,8
2011	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	85	15,5	11,5	4,2	181	0,3
2012	277	ПОДЖАРКА МЯСНАЯ	105	12,8	14,4	2,7	192	1,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,4	5,1	41	235	0
2012	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ МОЗАЙКА	150	3,8	4,4	36,7	201	0,5
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	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	5,8	38,9	228	0
2011	442	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	10	7,4	39,7	265	0
Итого			1820	96,7	121,1	292,3	2648	55,25
Всего				136,5	161,5	435,8	3746	95,75

Зав. производством

Кулыгова Л. В.

Ответственный за питание в 3-й смене /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