

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

ГБОУ СО  
школа РАН  
Людмила Александровна  
Козырева

**МЕНЮ**  
вторник, 16 декабря, 2025

**Лицей 57**

| Сбор-ник рецептур    | № техн. карты | Наименование блюда               | Выход       | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------|---------------|----------------------------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                      |               |                                  |             | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>       |               |                                  |             |                   |              |              |                               |               |
| 2012                 | 275           | МЯСО ПРЕССОВАННОЕ                | 1           |                   |              |              |                               | 0             |
| 2012                 | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 150         | 6,4               | 5,1          | 41           | 235                           | 0             |
| 2008                 | 442           | СОК                              | 200         | 1                 | 0,2          | 20,2         | 86                            | 4             |
| 2008                 |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 55          | 2,8               | 0,2          | 18,4         | 87                            | 0             |
| <b>Итого</b>         |               |                                  | <b>406</b>  | <b>10,2</b>       | <b>5,5</b>   | <b>79,6</b>  | <b>408</b>                    | <b>4</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          | 9,3               | 10,5         | 4,7          | 150                           | 0,4           |
| 2012                 | 415           | РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ                 | 150         | 3,6               | 4,5          | 36,9         | 203                           | 0,5           |
| 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>660</b>  | <b>22</b>         | <b>22,8</b>  | <b>92,4</b>  | <b>662</b>                    | <b>13,2</b>   |
| <b>Шведский стол</b> |               |                                  |             |                   |              |              |                               |               |
| 2012                 | 385           | КИВИ                             | 100         | 0,4               | 0,4          | 9,2          | 44                            | 3,9           |
| 2008                 | 53            | ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ                 | 100         | 5,1               | 14,7         | 5,7          | 177                           | 6,1           |
| 2008                 | 20            | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100         | 1,2               | 5,1          | 3            | 66                            | 7,3           |
| 2012                 | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ     | 200         | 5,8               | 7,5          | 15,7         | 154                           | 12,3          |
| 2008                 | 259           | ГУЛЯШ МЯСНОЙ                     | 50          | 12                | 13,2         | 3,4          | 182                           | 1,5           |
| 2011                 | 294           | КОТЛЕТА КУРИНАЯ                  | 50          | 9,3               | 10,5         | 4,7          | 150                           | 0,4           |
| 2011                 | 254           | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ                  | 85          | 12,9              | 10,6         | 4,2          | 164                           | 0,2           |
| 2012                 | 275           | МЯСО ПРЕССОВАННОЕ                | 1           |                   |              |              |                               | 0             |
| 2008                 | 352           | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                   | 150         | 13,3              | 1            | 27,8         | 173                           | 0             |
| 2012                 | 415           | РИС ОРИГИНАЛЬНЫЙ                 | 150         | 3,6               | 4,5          | 36,9         | 203                           | 0,5           |
| 2008                 | 331           | СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ                | 150         | 5,3               | 6,1          | 34,2         | 213                           | 0             |
| 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             |
| 2012                 | 474           | СЫРНАЯ ПАЛОЧКА                   | 60          | 6,9               | 6            | 50,9         | 285                           | 0             |
| 2011                 | 423           | БУЛОЧКА С МАКОМ                  | 50          | 8,6               | 4            | 56,3         | 296                           | 0             |
| <b>Итого</b>         |               |                                  | <b>1506</b> | <b>87,7</b>       | <b>83,9</b>  | <b>287,1</b> | <b>2262</b>                   | <b>32,2</b>   |
| <b>Всего</b>         |               |                                  |             | <b>119,9</b>      | <b>112,2</b> | <b>459,1</b> | <b>3332</b>                   | <b>49,4</b>   |

Зав. производством

Ответственный за питание 6.3 / Бондусь Н.А./

СанПин 2.3/2.4.3599-20

Кулыгова Л. В.

УТВЕРЖДАЮСЬ

Генеральный директор ООО "Рестория"



/ Алексеева С. В.

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

E-mail: jurist@restorija.ru