



Директор ГБОУ СО «Лицей №57 (Базовая школа РАН)»

Согласовано:

Л.А. Козырева



Утверждено:

Генеральный директор ООО «Рестория»

С.В. Алексеева

Циклическое меню
на период с 05.11.2025г. по 07.11.2025

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)

Среда

Завтрак бесплатный, для учащихся начальной школы с 1 по 4 класс

Таб.№25/96	2008	Яблоко	120	1,16	0,39	16,17	93,92	0,02	0,03	0,06	7,70		0,74		6,16	32,74	21,56	0,46
ТТК	2008	Блинчики п/ф с молоком сгущенным	150\30	2,45	5,05	20,6	238,74	0,03	0,05		0,12	0,42	0,60	5,30	37,12	15,24	53,10	0,47
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00
Итого:			500	3,81	5,54	51,77	306,74	0,05	0,08	0,06	7,82	0,52	0,79	8,90	48,28	51,98	82,66	1,93

Завтрак бесплатный для учащихся с 5 по 11 класс, у которых один из родителей принимает участие в СВО

Таб.№25/96	2008	Яблоко	180	1,16	0,39	16,17	93,92	0,02	0,03	0,06	7,70		0,74		6,16	32,74	21,56	0,46
ТТК	2008	Блинчики п/ф с молоком сгущенным	150\30	2,45	5,05	20,6	238,74	0,03	0,05		0,12	0,42	0,60	5,30	37,12	15,24	53,10	0,47
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00
Итого:			380	3,81	5,54	51,77	306,74	0,05	0,08	0,06	7,82	0,52	1,53	8,90	48,28	51,98	82,66	1,93

Обед учащихся с 1 по 11 класс за счет родителей

148/96	2008	Суп картофельный с макаронами на кур. бульоне	200	2,15	2,29	15,69	92,2	0,16	0,06	0,12	5,06	1,64	9,52	12,80	16,81	17,89	42,89	0,78
290	2008	Пельмени	200	3,79	6,96	35,69	221,41	0,33	0,06	0,10	2,33	3,22	0,07	0,16	12,78	30,66	76,57	0,81
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00
ПП	2008	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,02	0,01	0	0,78	0,15		9,20	13,20	33,60	0,80
		Итого:	600	9,19	9,6	86,45	476,34	0,49	0,14	0,23	7,39	5,74	9,93	16,56	43,79	65,75	161,06	3,39

Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, у которых один из родителей принимает участие на СВО

46	2008	Вафли	50	0,84	0,99	23,19	106,2	0,00	0,00	0,00	0	0,01			4,80	3,00	10,80	0,45
148/96	2008	Суп картофельный с макаронами на кур. бульоне	200	2,15	2,29	15,69	92,2	0,16	0,06	0,12	5,06	1,64	9,52	12,80	16,81	17,89	42,89	0,78
290	2008	Пельмени	200	3,79	6,96	35,69	221,41	0,33	0,06	0,10	2,33	3,22	0,07	0,16	12,78	30,66	76,57	0,81
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00
ПП	2008	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,02	0,01	0	0,78	0,15		9,20	13,20	33,60	0,80
		Итого:	650	10.03	10.59	109.64	582.54	0.49	0.14	0.23	7.39	5.75	9.93	16.56	48.59	68.75	171.86	3.84

Обед бесплатный для учащихся с 5 по 11 класс, у которых один из родителей принимает участие на СВО

46	2008	Пряник	80	0,91	1,3	24,5	138	0,00	0,00	0,00	0	0,01			4,90	3,10	11,80	0,50
----	------	--------	----	------	-----	------	-----	------	------	------	---	------	--	--	------	------	-------	------

148/96	2008	Суп картофельный с макаронами на кур. бульоне	200	2,15	2,29	15,69	92,2	0,16	0,06	0,12	5,06	1,64	9,52	12,80	16,81	17,89	42,89	0,78
290	2008	Плов	200	3,79	6,96	35,69	221,41	0,33	0,06	0,10	2,33	3,22	0,07	0,16	12,78	30,66	76,57	0,81
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00
ПП	2008	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,02	0,01	0	0,78	0,15		9,20	13,20	33,60	0,80
Итого:			680	10,1	10,9	110,95	614,34	0,49	0,14	0,23	7,39	5,75	9,93	16,56	48,69	68,85	172,86	3,89

Четверг

Завтрак бесплатный, для учащихся начальной школы с 1 по 4 класс

223	2008	Запеканка творожная с молоком сгущенным	160\30	3,53	9,85	28,52	317,03	0,26	0,01	0,01	1,79				94,47	14,57	84,12	0,49
ТТК №29	2008	Бутерброд мясной	100	0,39	0,2	9,49	82,5	0,03	0,04	0,02		1,52	2,28	0,48	15,49	7,74	10,65	2,13
ТТК	2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,05	10,80	43,85	1,05	0,00	0,01	1,14		0,11		9,50	6,50	32,50	0,60
Итого:			500	3,92	10,05	38,01	399,53	1,34	0,05	0,04	2,93	1,52	2,39	0,48	119,46	28,81	127,27	3,22

Завтрак бесплатный для учащихся с 5 по 11 класс, у которых один из родителей принимает участие в СВО

46	2008	Яблоко	50	0,71	0,82	19,8	101,3	0,00	0,00	0,00	0	0,01			4,10	2,90	9,70	0,40
223	2008	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130\30	3,53	9,85	28,52	317,03	0,26	0,01	0,01	1,79				94,47	14,57	84,12	0,49
ТТК №29	2008	Бутерброд мясной	130	0,42	0,3	10,5	95,6	0,03	0,04	0,02		1,63	2,40	0,60	16,80	8,30	11,90	2,50
ТТК	2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,05	10,80	43,85	1,05	0,00	0,01	1,14		0,11		9,50	6,50	32,50	0,60
Итого:			530	4,66	10,97	58,82	513,93	1,34	0,05	0,04	2,93	1,64	2,51	0,6	124,87	32,27	138,22	3,99

Обед учащихся с 1 по 11 класс за счет родителей

ТТК №10	2008	Суп картофельный с горохом	200	1,76	5,15	11,53	99,50	334,15	0,04	0,06	26,04	2,93	0,12	4,00	11,07	2,81	12,26	0,29
№ 394	2008	Поджарка из свинины	50\50	0,31	3,92	1,74	43,5	0,17	0,00	0,09		0,02	5,61	8,76	5,00	3,69	7,34	0,12
ТТК	2008	Макаронь отварные	150	4,88	7,06	40,92	246,74	0,04	0,08	0,05	11,34	3,96	0,02	0,22	2,12	1,03	1,25	0,28
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00
ПП	2008	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,02	0,01	0	0,78	0,15		9,20	13,20	33,60	0,80
Итого:			670	10,2	4,27	36,81	552,47	334,36	0,14	0,21	37,38	7,79	6,09	16,58	32,39	24,73	62,45	2,49

Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, у которых один из родителей принимает участие на СВО

ТТК №23	2008	Огурец соленый	40	0,2	0,03	0,43	3,25	0,00	0,01	0,00	1,25	0,00	0,50		5,75	3,50	6,00	0,15
ТТК №10	2008	Суп картофельный с горохом	200	1,76	5,15	11,53	99,50	334,15	0,04	0,06	26,04	2,93	0,12	4,00	11,07	2,81	12,26	0,29
№ 394	2008	Поджарка из свинины	50\50	0,31	3,92	1,74	43,5	0,17	0,00	0,09		0,02	5,61	8,76	5,00	3,69	7,34	0,12
ТТК	2008	Макаронь отварные	150	4,88	7,06	40,92	246,74	0,04	0,08	0,05	11,34	3,96	0,02	0,22	2,12	1,03	1,25	0,28
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00
ПП	2008	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,02	0,01	0	0,78	0,15		9,20	13,20	33,60	0,80
Итого:			710	3,76	4,3	37,24	555,72	334,36	0,15	0,21	38,63	7,79	6,59	16,58	38,14	28,23	68,45	2,64

Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, у которых один из родителей принимает участие на СВО

ТТК №23	2008	Салат из капусты	60	0,4	0,1	0,6	3,8	0,00	0,01	0,00	1,60	0,00	0,50		6,30	3,80	6,20	0,15
ТТК №10	2008	Суп картофельный с горохом	200	1,76	5,15	11,53	99,50	334,15	0,04	0,06	26,04	2,93	0,12	4,00	11,07	2,81	12,26	0,29
№ 394	2008	Поджарка из свинины	50\50	0,31	3,92	1,74	43,5	0,17	0,00	0,09		0,02	5,61	8,76	5,00	3,69	7,34	0,12
ТТК	2008	Макаронь отварные	150	4,88	7,06	40,92	246,74	0,04	0,08	0,05	11,34	3,96	0,02	0,22	2,12	1,03	1,25	0,28
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00
ПП	2008	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,02	0,01	0	0,78	0,15		9,20	13,20	33,60	0,80

Итого:	710	3,56	4,37	36,81	555,72	334,36	0,15	0,21	38,98	7,79	6,59	16,58	38,69	28,53	68,65	2,64
--------	-----	------	------	-------	--------	--------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------

Пятница

Завтрак бесплатный, для учащихся начальной школы с 1 по 4 класс

Таб №25/96	2008	Будерброд с сыром и маслом сливочным	70	5,8	6,4	7,5	161,54	0,04	0,01	0,05	0,11	0,26	1,77	61,24	53,02	119,18	1,02	
Таб№4/96	2008	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	230	5,61	6,54	28,54	195,46	0,04	0,08	0,13	0,96	0,07	0,07	1,90	1,30	6,50	0,12	
630/96	2008	Чай с сахаром	200	1,16	1,40	13,86	72,68	0,01	0,02	0,06	0,52	0,04	7,65	205,43	97,43	16,49	0,45	
Итого:			500	5,8	6,4	7,5	161,54	0,09	0,11	0,24	1,59	0,11	7,98	207,2	160,57	70,81	223,97	1,59

Завтрак бесплатный для учащихся с 5 по 11 класс, у которых один из родителей принимает участие в СВО

Таб №25/96	2008	Горячий бутерброд с мясными продуктами	90	6,3	6,8	7,9	174,1	0,04	0,01	0,06	0,12	0,28	1,80	65,90	53,90	127,30	1,10	
Таб№4/96	2008	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	230	5,61	6,54	28,54	195,46	0,04	0,08	0,13	0,96	0,07	0,07	1,90	1,30	6,50	0,12	
630/96	2008	Чай с сахаром	200	1,16	1,40	13,86	72,68	0,01	0,02	0,06	0,52	0,04	7,65	205,43	97,43	16,49	0,45	
Итого:			520	6,3	6,8	7,9	174,1	0,09	0,11	0,25	1,6	0,11	8	207,23	165,23	71,69	232,09	1,67

Обед учащихся с 1 по 11 класс за счет родителей

ТТК №16	2008	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4,6	4,4	15,2	118	0,2	0,15	0	3,7	3,72	3,25	0,2	28,88	26,62	62,56	1,53
№ 396	2008	Биточки мясные	50\50	8,8	13,1	4,5	170	0,17	0,04	0,2	2,6	0,17	0,3	0,4	19,07	13,77	82,25	0,97
ТТК	2008	Гороховое пюре	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0,03	0,2	0	0,03	0,1	0,61	11	26	78	0,6
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00
ПП	2008	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,02	0,01	0	0,78	0,15		9,20	13,20	33,60	0,80
Итого:			670	20,25	22,45	92,47	656,73	0,4	0,24	0,41	6,3	4,8	3,99	4,81	73,15	83,59	264,41	4,9

Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, у которых один из родителей принимает участие на СВО

46	2008	Вафли	30	0,71	0,82	19,8	101,3	0,00	0,00	0,00	0	0,01			4,10	2,90	9,70	0,40
ТТК №16	2008	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4,6	4,4	15,2	118	0,2	0,15	0	3,7	3,72	3,25	0,2	28,88	26,62	62,56	1,53
№ 396	2008	Биточки мясные	50\50	8,8	13,1	4,5	170	0,17	0,04	0,2	2,6	0,17	0,3	0,4	19,07	13,77	82,25	0,97
ТТК	2008	Гороховое пюре	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0,03	0,2	0	0,03	0,1	0,61	11	26	78	0,6
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00
ПП	2008	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,02	0,01	0	0,78	0,15		9,20	13,20	33,60	0,80
Итого:			700	20,96	23,27	112,27	758,03	0,4	0,24	0,41	6,3	4,81	3,99	4,81	77,25	86,49	274,11	5,30

Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, у которых один из родителей принимает участие на СВО

46	2008	Булочка домашняя	50	0,8	0,92	20,5	134.7	0,00	0,00	0,00	0	0,01			4,60	3,90	10,70	0,40
ТТК №16	2008	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4,6	4,4	15,2	118	0,2	0,15	0	3,7	3,72	3,25	0,2	28,88	26,62	62,56	1,53
№ 396	2008	Биточки мясные	50\50	8,8	13,1	4,5	170	0,17	0,04	0,2	2,6	0,17	0,3	0,4	19,07	13,77	82,25	0,97
ТТК	2008	Гороховое пюре	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0,03	0,2	0	0,03	0,1	0,61	11	26	78	0,6
762/97	2008	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,19	3,60	5,00	4,00	8,00	1,00

ПП	2008	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,02	0,01	0	0,78	0,15		9,20	13,20	33,60	0,80
Итого:			720	21,05	23,37	112,97	656,73	0,4	0,24	0,41	6,3	4,81	3,99	4,81	77,75	87,49	275,11	5,30