



Согласовано:

Директор ГБОУ СО «Лицей «57» (Базовая школа РАН)»

Л.А. Козырева



Утверждено:

Генеральный директор ООО «Рестория»

О.В. Алексеева

Циклическое меню

на период с 29.12.2025г. по 30.12.2025

| 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) |

Понедельник

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| №34/1998 | 2008 | Печенье елочка | 100 | 0,57 | 0,13 | 5,1 | 127,09 | 0,01 | 0,03 | | 37,80 | 0,14 | | | 21,42 | 8,19 | 14,49 | 0,19 |
| ТТК | 2008 | Каша молочная пшеничная | 200 | 13,05 | 19,95 | 17,4 | 301,99 | 0,02 | 0,05 | 0,10 | 0,12 | 0,07 | 6,30 | 7,60 | 106,06 | 23,44 | 175,85 | 1,83 |
| 762/97 | | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 19,36 | 77,41 | | | | | | | 3,10 | 6,84 | 1,44 | 0,00 | 0,00 |
| 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: | | | 550 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,78 | 0,15 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| №34/1998 | 2008 | Печенье елочка | 100 | 0,57 | 0,13 | 5,1 | 127,09 | 0,01 | 0,03 | | 37,80 | 0,14 | | | 21,42 | 8,19 | 14,49 | 0,19 |
| ТТК | 2008 | Каша молочная пшеничная | 220 | 13,05 | 19,95 | 17,4 | 301,99 | 0,02 | 0,05 | 0,10 | 0,12 | 0,07 | 6,30 | 7,60 | 106,06 | 23,44 | 175,85 | 1,83 |
| 762/97 | | Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 19,36 | 77,41 | | | | | | | 3,10 | 6,84 | 1,44 | 0,00 | 0,00 |
| 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: | | | 570 | 16,67 | 20,33 | 61,93 | 601,22 | 0,03 | 0,10 | 0,11 | 37,92 | 0,99 | 6,45 | 10,70 | 143,52 | 22,83 | 223,94 | 2,82 |

Обед учащихся с 1 по 11 класс за счет родителей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------|----------------------|-------|------|-------|--------|--------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| №463 Сб.р.2004г. | 2008 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,91 | 3,25 | 16,41 | 102,74 | 0,16 | 0,06 | 0,11 | 5,28 | 3,60 | 1,43 | 3,00 | 17,55 | 21,04 | 50,24 | 0,75 |
| №463 Сб.р.2004г. | БП-00000433 | Жаркое по-домашнему | 250 | 5,7 | 6 | 5,9 | 104,6 | 0,90 | 0,07 | 0,11 | 1,90 | 3,10 | 0,60 | 2,70 | 6,90 | 10,80 | 76,00 | 0,50 |
| 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 |
| 650 | | | 10,86 | 9,6 | 57,38 | 370,07 | 1,06 | 0,15 | 0,23 | 7,18 | 7,58 | 2,37 | 9,30 | 38,65 | 49,04 | 167,84 | 3,05 | |

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 |
| №463 Сб.р.2004г. | 2008 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,91 | 3,25 | 16,41 | 102,74 | 0,16 | 0,06 | 0,11 | 5,28 | 3,60 | 1,43 | 3,00 | 17,55 | 21,04 | 50,24 | 0,75 |
| №463 Сб.р.2004г. | БП-00000433 | Жаркое по-домашнему | 250 | 5,7 | 6 | 5,9 | 104,6 | 0,90 | 0,07 | 0,11 | 1,90 | 3,10 | 0,60 | 2,70 | 6,90 | 10,80 | 76,00 | 0,50 |
| 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: | | | 690 | 11,06 | 9,63 | 57,81 | 373,32 | 1,06 | 0,16 | 0,23 | 8,43 | 7,58 | 2,87 | 9,30 | 44,40 | 52,54 | 173,84 | 3,20 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| ТТК №23 | 2008 | Огурец соленый | 80 | 0,3 | 0,03 | 0,52 | 3,8 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,60 | | 6,30 | 4,10 | 6,30 | 0,16 |
| №463 Сб.р.2004г. | 2008 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,91 | 3,25 | 16,41 | 102,74 | 0,16 | 0,06 | 0,11 | 5,28 | 3,60 | 1,43 | 3,00 | 17,55 | 21,04 | 50,24 | 0,75 |
| №463 БП- Сб.р.2004г. | 2008 | Жаркое по-домашнему | 300 | 6,2 | 6 | 5,9 | 104,6 | 0,90 | 0,07 | 0,11 | 1,90 | 3,10 | 0,60 | 2,70 | 6,90 | 10,80 | 76,00 | 0,50 |
| 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: | | | 780 | 5,46 | 9,63 | 57,9 | 373,87 | 1,06 | 0,16 | 0,23 | 8,78 | 7,58 | 2,97 | 9,30 | 44,95 | 53,14 | 174,14 | 3,21 |

Вторник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------|--------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 416/96 | 9545 | Котлета куриная | 60 | 7,94 | 2,6 | 8,6 | 148 | 2,90 | 0,10 | 0,13 | 0,16 | 1,71 | 0,74 | 9,08 | 32,90 | 13,21 | 0,06 | 0,72 |
| 416 | 2008 | Картофельное пюре | 180 | 3,14 | 5,41 | 21,34 | 147,12 | 0,04 | 0,12 | 0,13 | 10,38 | 0,25 | 3,04 | 0,64 | 35,03 | 29,06 | 83,93 | 1,18 |
| 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 | 60 | 9,15 | 0,75 | 60,21 | 146 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1,56 | 0,30 | | 27,60 | 39,60 | 100,80 | 2,40 |
| Итого: | | | 440 | 12,49 | 6,26 | 96,55 | 361,12 | 0,04 | 0,16 | 0,15 | 10,38 | 1,91 | 3,53 | 4,24 | 67,63 | 72,66 | 192,73 | 4,58 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------|--------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 416/96 | 9545 | Котлета куриная | 60 | 7,94 | 2,6 | 8,6 | 148 | 2,90 | 0,10 | 0,13 | 0,16 | 1,71 | 0,74 | 9,08 | 32,90 | 13,21 | 0,06 | 0,72 |
| 416 | 2008 | Картофельное пюре | 180 | 3,14 | 5,41 | 21,34 | 147,12 | 0,04 | 0,12 | 0,13 | 10,38 | 0,25 | 3,04 | 0,64 | 35,03 | 29,06 | 83,93 | 1,18 |
| 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 | 60 | 9,15 | 0,75 | 60,21 | 146 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1,56 | 0,30 | | 27,60 | 39,60 | 100,80 | 2,40 |
| Итого: | | | 500 | 20,43 | 8,86 | 105,15 | 509,12 | 2,94 | 0,26 | 0,15 | 10,54 | 3,62 | 3,53 | 13,32 | 100,53 | 85,87 | 192,79 | 5,30 |

Обед учащихся с 1 по 11 класс за счет родителей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ТТК №21 | 2008 | Борщ из свежей капусты | 200 | 1,58 | 4,02 | 10,36 | 84,48 | 0,22 | 0,05 | 0,06 | 7,04 | 1,89 | 0,74 | 9,08 | 33,43 | 20,52 | 38,07 | 0,98 |
| Таб.№24/96 | 2008 | Котлета куриная | 60 | 11,58 | 13,97 | 9,07 | 208,14 | 0,04 | 0,08 | 0,01 | 0,39 | 1,91 | 0,74 | | 12,75 | 18,11 | 111,13 | 1,45 |
| 469/96;516/ 3/04 | 2008 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 9,6 | 20,4 | 169 | 0,03 | 0,1 | | 8,2 | 0,60 | | | 16,30 | 34,00 | 128,00 | 1,80 |
| 762/97 | 2008 | Компот из апельсинов | 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 | 60 | 9,15 | 0,75 | 60,21 | 146 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1,56 | 0,30 | | 27,60 | 39,60 | 100,80 | 2,40 |
| Итого: | | | 670 | 16,62 | 23,42 | 109,68 | 715,95 | 604,98 | 0,43 | 0,28 | 53,60 | 6,07 | 5,82 | 162,12 | 115,55 | 64,30 | 116,68 | 2,40 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|
| 46 | 2008 | Пряник | 40 | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,6 | 0,00 | 0,03 | | 0,00 | 0,00 | | | 4,40 | 3,60 | 20,00 | 0,32 |
| ТТК №21 | 2008 | Борщ из свежей капусты | 200 | 1,58 | 4,02 | 10,36 | 84,48 | 0,22 | 0,05 | 0,06 | 7,04 | 1,89 | 0,74 | 9,08 | 33,43 | 20,52 | 38,07 | 0,98 |
| Таб.№24/96 | 2008 | Котлета куриная | 60 | 11,58 | 13,97 | 9,07 | 208,14 | 0,04 | 0,08 | 0,01 | 0,39 | 1,91 | 0,74 | | 12,75 | 18,11 | 111,13 | 1,45 |
| 469/96;516/ 3/04 | 2008 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 9,6 | 20,4 | 169 | 0,03 | 0,1 | | 8,2 | 0,60 | | | 16,30 | 34,00 | 128,00 | 1,80 |
| 762/97 | 2008 | Компот из апельсинов | 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 | 60 | 9,15 | 0,75 | 60,21 | 146 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1,56 | 0,30 | | 27,60 | 39,60 | 100,80 | 2,40 |
| Итого: | | | 710 | 33,17 | 30,32 | 145,04 | 822,22 | 0,26 | 0,2 | 0,09 | 15,63 | 6,06 | 1,97 | 12,68 | 99,48 | 119,83 | 406 | 7,95 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 46 | 2008 | Булочка с повидлом | 70 | 3,4 | 2,9 | 49 | 168,2 | 0,00 | 0,10 | | 0,00 | 0,00 | | | 5,10 | 3,60 | 21,80 | 0,32 |
| ТТК №21 | 2008 | Борщ из свежей капусты | 200 | 1,58 | 4,02 | 10,36 | 84,48 | 0,22 | 0,05 | 0,06 | 7,04 | 1,89 | 0,74 | 9,08 | 33,43 | 20,52 | 38,07 | 0,98 |
| Таб.№24/96 | 2008 | Котлета куриная | 60 | 11,58 | 13,97 | 9,07 | 208,14 | 0,04 | 0,08 | 0,01 | 0,39 | 1,91 | 0,74 | | 12,75 | 18,11 | 111,13 | 1,45 |
| 469/96;516/ 3/04 | 2008 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 9,6 | 20,4 | 169 | 0,03 | 0,1 | | 8,2 | 0,60 | | | 16,30 | 34,00 | 128,00 | 1,80 |
| 762/97 | 2008 | Компот из апельсинов | 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 | 60 | 9,15 | 0,75 | 60,21 | 146 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1,56 | 0,30 | | 27,60 | 39,60 | 100,80 | 2,40 |
| Итого: | | | 740 | 34,21 | 31,34 | 164,04 | 843,82 | 0,26 | 0,27 | 0,03 | 15,63 | 6,06 | 1,23 | 12,68 | 100,18 | 119,83 | 407,8 | 7,95 |
