

Утверждаю

Директор лицея

Сидорова И.Т.



Меню на 12.02. 2026

Завтрак для обучающихся 1-4 класса

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5           | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                      |             |              |                                   |
| 114                     | Каша рисовая молочная жидкая                   | 180/5           | 4,6                  | 8,4         | 29,4         | 189,2                             |
| 294                     | Чай с лимоном и с сахаром                      | 200             | 0,1                  | 0,0         | 15,3         | 61,6                              |
| 91                      | Сыр (порциями)                                 | 20              | 4,6                  | 5,9         | 0,6          | 72,8                              |
| 7                       | Хлеб пшеничный 1 сорта для<br>детского питания | 55              | 4,7                  | 0,7         | 28,4         | 139,7                             |
| 35                      | Свежие фрукты (яблоко)                         | 160             | 2,7                  | 0,9         | 31,8         | 111,0                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | <b>720</b>      | <b>16,7</b>          | <b>15,9</b> | <b>129,5</b> | <b>670,3</b>                      |

Завтрак для обучающихся 5-11 классы

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж           | У           |                                   |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5           | 6           | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                      |             |             |                                   |
| 219                     | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150/5           | 8,7                  | 5,4         | 45,0        | 263,8                             |
| 40                      | Котлеты куриные с томатным<br>соусом           | 60/30           | 9,4                  | 11,2        | 8,3         | 187,2                             |
| 283                     | Чай с сахаром                                  | 200             | 0,1                  | 0,0         | 9,1         | 35,0                              |
| 7                       | Хлеб пшеничный 1 сорта для<br>детского питания | 55              | 4,7                  | 0,7         | 28,4        | 139,7                             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | <b>500</b>      | <b>22,9</b>          | <b>17,3</b> | <b>90,8</b> | <b>625,7</b>                      |

Завтрак для обучающихся ММС, СВО, ОВЗ 5-11 классы

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5           | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                      |             |              |                                   |
| 114                     | Каша рисовая молочная жидкая                   | 180/5           | 4,6                  | 8,4         | 29,4         | 189,2                             |
| 294                     | Чай с лимоном и с сахаром                      | 200             | 0,1                  | 0,0         | 15,3         | 61,6                              |
| 91                      | Сыр (порциями)                                 | 20              | 4,6                  | 5,9         | 0,6          | 72,8                              |
| 7                       | Хлеб пшеничный 1 сорта для<br>детского питания | 55              | 4,7                  | 0,7         | 28,4         | 139,7                             |
| 35                      | Свежие фрукты (яблоко)                         | 160             | 2,7                  | 0,9         | 31,8         | 111,0                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                | <b>670</b>      | <b>19,3</b>          | <b>28,0</b> | <b>125,5</b> | <b>758,7</b>                      |



Меню на 12.02.2026

Обед для обучающихся 2-4 классы, ОВЗ, СВО 1-4 классы

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                      |                                             |                 | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                    | 2                                           | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Обед</b>          |                                             |                 |                      |      |       |                                   |
| 37                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 250/20          | 1,9                  | 6,7  | 10,8  | 111,1                             |
| 189                  | Котлеты из говядины с томатным соусом       | 60/30           | 10,1                 | 13,0 | 10,4  | 199,3                             |
| 219                  | Каша гречневая рассыпчатая                  | 180/5           | 5,5                  | 6,7  | 25,3  | 184,0                             |
| 283                  | Чай с сахаром                               | 200             | 0,1                  | 0    | 9,1   | 35,0                              |
| 7                    | Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания | 55              | 4,7                  | 0,7  | 28,4  | 139,7                             |
| 2                    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания   | 27,5            | 1,8                  | 0,3  | 11,0  | 53,6                              |
| <b>Итого за Обед</b> |                                             | <b>837,5</b>    | 37,48                | 24,1 | 132,3 | 843,8                             |

Обед для обучающихся ОВЗ, СВО 5-11 классы

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                      |                                             |                 | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                    | 2                                           | 3               | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Обед</b>          |                                             |                 |                      |      |       |                                   |
| 37                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 250             | 1,9                  | 6,7  | 10,8  | 111,1                             |
| 189                  | Котлеты из говядины с томатным соусом       | 60/30           | 10,1                 | 13,0 | 10,4  | 199,3                             |
| 219                  | Каша гречневая рассыпчатая                  | 200/5           | 10,4                 | 6,5  | 54,0  | 316,5                             |
| 283                  | Чай с сахаром                               | 200             | 0,1                  | 0    | 9,1   | 35,0                              |
| 7                    | Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания | 27,5            | 2,4                  | 0,3  | 14,2  | 69,9                              |
| 2                    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания   | 27,5            | 1,8                  | 0,3  | 11,0  | 53,6                              |
| <b>Итого за Обед</b> |                                             | <b>800</b>      | 26,7                 | 26,8 | 135,5 | 881,4                             |