

Утверждаю  
Директор лицея  
Сидорова И.Т.

Меню на 16.01.2026  
Обед для обучающихся 2-4 классы, ОВЗ, СВО 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	6	
1	2	3	4	5	7	
<b>Обед</b>						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,3	15,6	121,4
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,42	11,2	8,3	187,2
241	Картофельное пюре	180	3,5	5,8	24,3	183,6
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
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
<b>Итого за Обед</b>		<b>1002,5</b>	23,4	23,9	124,7	819,4

Обед для обучающихся ОВЗ, СВО 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед</b>						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,3	15,6	121,4
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,42	11,2	8,3	187,2
241	Картофельное пюре	200	5,4	6,6	26,9	215,9
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
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
<b>Итого за Обед</b>		<b>1022,5</b>	24,2	24,68	127,26	848,8

Утверждаю

Директор лицея

Сидорова И.Т.



Меню на 16.01.2026  
Завтрак для обучающихся 1-4 класса

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
220	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	10,2	11,2	10,1	187,0
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
35	Свежие фрукты (яблоко)	160	2,7	0,9	31,8	111,0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>662,5</b>	<b>24,7</b>	<b>26,9</b>	<b>104,7</b>	<b>721,2</b>

Завтрак для обучающихся 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
102	Каша ячневая	180/5	9,0	10,0	31,7	254,1
283	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0,0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,8</b>	<b>10,7</b>	<b>75,4</b>	<b>455,4</b>

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
220	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	10,2	11,2	10,1	187,0
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для 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>690</b>	<b>30,5</b>	<b>37,1</b>	<b>122,4</b>	<b>885,0</b>