

Утверждаю
Директор лицея
Сидорова И.Т.



Меню на 29.12.2025

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
Завтрак						
189	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	10,1	13,0	10,4	199,3
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,7	5,4	45,0	263,8
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	140
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
5	Печенье для детского питания	20	3,0	3,2	13,4	88,0
Итого за завтрак		720	27,3	25,3	105,5	852,0

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
Завтрак						
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,4	11,2	8,3	187,2
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
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	140
Итого за завтрак		530	21,6	21	92,9	623,7

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
Завтрак						
189	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	10,1	13,0	10,4	199,3
219	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,7	5,4	45,0	263,8
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
5	Печенье для детского питания	20	3,0	3,2	13,4	88,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	140
Итого за завтрак		710	25,3	20,2	125,9	786,5

Утверждаю
Директор лицея
Сидорова И.Т.

Меню на 29.12.2025
Обед для обучающихся 2-4 класса, ОВЗ, СВО 2-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,1	6,3	10,6	107,8
41	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	12,9	7,9	10,3	122,9
227	Макаронные изделия отварные	180	7,4	7,1	47,1	281,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		19,4	79,6
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
5	Печенье для детского питания	20	3,0	3,2	13,4	88,0
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
Итого за Обед		985	26,7	24,3	136,6	791,3

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
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,1	6,3	10,6	107,8
41	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	12,9	7,9	10,3	122,9
227	Макаронные изделия отварные	200/5	7,4	7,1	47,1	281,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		19,4	79,6
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
	Печенье для детского питания	20	3,0	3,2	13,4	88,0
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
Итого за Обед		810	27,7	25,3	141,7	911,3