

Утверждаю  
Директор лицея  
Сидорова И.Т.



Меню на 19.01.2026  
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>						
213	Макароны с сыром	180	8,5	13,6	28,1	275,6
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,6	100,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>16,8</b>	<b>17,6</b>	<b>94,1</b>	<b>611,3</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>						
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
40	Котлеты куриные	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 детского питания	55	4,7	0,7	28,4	140
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>21,6</b>	<b>21</b>	<b>92,9</b>	<b>623,7</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>						
213	Макароны с сыром	200	9,8	15,6	32,2	302,6
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,6	100,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>18,1</b>	<b>19,6</b>	<b>98,2</b>	<b>638,3</b>

Утверждаю

Директор лицея

Сидорова И.Т.

Меню на 19.01.2026  
Обед для обучающихся 2-4 классы, 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
<b>Обед</b>						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,8	10,8	19,1	175,1
214	Рагу из птицы	185	16,4	13,6	29,2	328,6
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
<b>Итого за Обед</b>		725	32,8	25,4	103,0	758,6

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>						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,8	10,8	19,1	175,1
214	Рагу из птицы	185	16,4	13,6	29,2	328,6
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
<b>Итого за Обед</b>		725	30,5	32,8	88,8	688,82