

Утверждаю
Директор лицея
Сидорова И.Т.



Меню на 19.01.2026
Завтрак для обучающихся 1-4 класса

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		635	16,8	17,6	94,1	611,3

Завтрак для обучающихся 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за завтрак		530	21,6	21	92,9	623,7

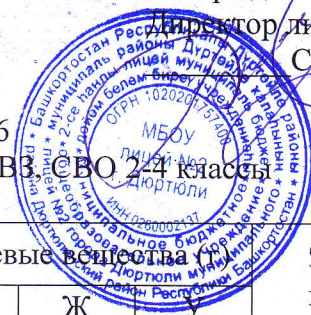
Завтрак для обучающихся ММС, СВО, ОВЗ 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		655	18,1	19,6	98,2	638,3

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
Обед						
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
Итого за Обед		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
Обед						
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
Итого за Обед		725	30,5	32,8	88,8	688,82