



Утверждаю  
Директор лицея

Сидорова И.Т.

Меню на 14.01.2026  
Обед для обучающихся 2-4 класса, ОВЗ, СВО 2-4 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>Обед</b>          |  |                 |                      |      |       |                                   |
| 64                   | Суп картофельный с бобовыми и<br>гренками      | 250/20          | 7,9                  | 4,3  | 31,5  | 199,0                             |
| 191                  | Мясо тушеное с говядиной                       | 50/50           | 17,5                 | 6,1  | 3,0   | 136,5                             |
| 124                  | Каша пшененная 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<br>детского питания | 55              | 4,7                  | 0,7  | 28,4  | 139,7                             |
| 2                    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>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 | 108,3 | 747,8                             |

Обед для обучающихся ОВЗ, СВО 5-11 классы

| №<br>рец.            | 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>          |  |                 |                      |      |       |                                   |
| 64                   | Суп картофельный с бобовыми и<br>гренками      | 250/20          | 7,9                  | 4,3  | 31,5  | 199,0                             |
| 191                  | Мясо тушеное с говядиной                       | 50/50           | 17,5                 | 6,1  | 3,0   | 136,5                             |
| 124                  | Каша пшененная рассыпчатая                     | 200/5           | 7,3                  | 8,9  | 33,7  | 245,0                             |
| 283                  | Чай с сахаром                                  | 200             | 0,1                  | 0    | 9,1   | 35,0                              |
| 7                    | Хлеб пшеничный 1 сорта для<br>детского питания | 27,5            | 2,4                  | 0,3  | 14,2  | 69,9                              |
| 2                    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания   | 27,5            | 1,8                  | 0,3  | 11,0  | 53,6                              |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>830</b>      | 37                   | 25,9 | 102,5 | 739                               |

Утверждаю  
Директор лицея  
Сидорова И.Т.



Меню на 14.01.2026  
Завтрак для обучающихся 1-4 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>          |  |                 |                      |              |              |                                   |
| 47                      | Маринад овощной без томата                     | 60              | 0,7                  | 5,3          | 5,9          | 74                                |
| 34                      | Палочки Школьные                               | 60/30           | 7,9                  | 7,5          | 4,3          | 165,3                             |
| 241                     | Картофельное пюре                              | 180             | 4,6                  | 5,8          | 24,3         | 186,5                             |
| 283                     | Чай с сахаром                                  | 200             | 0,1                  | 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>585</b>      | <b>18,0</b>          | <b>19,30</b> | <b>72,00</b> | <b>600,5</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>          |  |                 |                      |             |              |                                   |
| 123                     | Каша пшеничная молочная жидккая                | 180/5           | 5,5                  | 6,7         | 25,3         | 184,0                             |
| 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>440</b>      | <b>17,9</b>          | <b>17,0</b> | <b>118,7</b> | <b>594,7</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>          |  |                 |                      |             |             |                                   |
| 47                      | Маринад овощной без томата                     | 100             | 1,2                  | 8,9         | 9,8         | 123                               |
| 34                      | Палочки Школьные                               | 60/30           | 7,9                  | 7,5         | 4,3         | 165,3                             |
| 241                     | Картофельное пюре                              | 200             | 5,4                  | 6,6         | 26,9        | 215,9                             |
| 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>645</b>      | <b>19,3</b>          | <b>23,7</b> | <b>78,5</b> | <b>678,9</b>                      |