



Сидорова И.Т.

Меню на 21.01.2026
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
Завтрак						
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
1,2	Бутерброд с маслом	27,5/10	3,1	6,9	16,8	124,5
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
37	Свежие фрукты (апельсин)	160	2,3	2,1	11,3	79,0
Итого за Завтрак		602,5	15,6	21,6	63,1	495,3

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						
123	Каша пшеничная молочная жидккая	200/5	7,3	8,9	33,7	245,0
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	139,7
Итого за завтрак		460	9,4	9,10	66,90	363,9

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						
123	Каша пшеничная молочная жидккая	200/5	7,3	8,9	33,7	245,0
283	Чай с сахаром	55/15	5,9	8,2	31,7	191,3
1,2	Бутерброд с маслом	200	0,1	0,0	9,1	35,0
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
37	Свежие фрукты (апельсин)	160	2,3	2,1	11,3	79,0
Итого за Завтрак		655	20,2	25,1	86,4	623,1

Утверждаю
Директор лицея
Сидорова И.Т.



Меню на 21.01.2026

Обед для обучающихся 2-4 класса, ОВЗ, СВО, 1-4 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						
42	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,3	11,3	32,4	149,6
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,4	11,2	8,3	187,2
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	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
37	Свежие фрукты	160	2,3	2,1	11,3	79,0
Итого за Обед		910	30,0	30,58	131,26	838,1

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						
42	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,3	11,3	32,4	149,6
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,4	11,2	8,3	187,2
219	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,5	54,0	316,5
283	Чай с сахаром .	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
37	Свежие фрукты	160	2,3	2,1	11,3	79,0
Итого за Обед		960	31,7	31,68	140,26	890,8