



Меню на 30.01.2026
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						
220	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	10,2	11,2	10,1	187,0
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
35	Свежие фрукты (яблоко)	160	2,7	0,9	31,8	111,0
Итого за Завтрак		662,5	24,7	26,9	104,7	721,2

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						
102	Каша пшенная	180/5	9,0	10,0	31,7	254,1
283	Чай с сахаром с лимоном	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		440	13,8	10,7	75,4	455,4

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						
220	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	10,2	11,2	10,1	187,0
227	Макаронные изделия отварные	180/5	7,4	9,5	47,1	261,5
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0,0	8,7	34,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
35	Свежие фрукты (яблоко)	160	2,7	0,9	31,8	111,0
91	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,6	72,8
Итого за Завтрак		690	30,5	37,1	122,4	885,0



Утверждаю
Директор лицея
Сидорова И.Т.

Меню на 30.01.2026

Обед для обучающихся 2-4 классы, ОВЗ, СВО 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,3	15,6	121,4
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,42	11,2	8,3	187,2
241	Картофельное пюре	180	3,5	5,8	24,3	183,6
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	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
Итого за Обед		1002,5	23,4	23,9	124,7	819,4

Обед для обучающихся ОВЗ, СВО 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
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,3	15,6	121,4
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,42	11,2	8,3	187,2
241	Картофельное пюре	200	5,4	6,6	26,9	215,9
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	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
36	Сок для детского питания	200	0,0	0,0	24,0	96,0
Итого за Обед		1022,5	24,2	24,68	127,26	848,8