

ЛИЦЕЙ № 13

МЕНЮ НА « 12 » МАЯ 2025 Г
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)

№ рек.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
54-1з	20	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	71,7	4,7	5,9	0,
54-9к	250	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	341,1	10,75	14,1	42,9
Пром	100	ФРУКТ (МАНДАРИН)	38,00	0,8	0,2	7,5
54-2гн	200	ЧАЙ С САХАРОМ	26,8	0,2	0,	6,5
Пром	45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105,75	3,6	0,45	21,7
Пром	25	ХЛЕБ РЖАНОЙ	64,75	2,1	0,8	10,6
	640	ИТОГО	648,1	22,15	21,45	89,2
		ОБЕД				
		12 лет и старше				
54-11з	100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	62,6	1,00	5,2	3,0
54-4 с	250	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	123,1	2,4	6,4	14,0
54-11 г	180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	167,3	3,8	6,2	23,8
54-29 м	110	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	210,3	15,1	12,1	7,5
54-3 х	200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	81,3	0,5	0,2	19,5
Пром	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	141,0	4,7	0,6	29,00
Пром	40	ХЛЕБ ОСОБЫЙ	84,8	3,1	0,5	18,6
	940	ИТОГО	870,4	30,6	31,2	115,4

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13

МЕНЮ НА « 13 » МАЯ 2025 Г
ВТОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углеы
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
54-25 з	100	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	80,5	1,7	5,5	6,3
54-3г	200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	276,9	10,5	9,1	38,1
54-23гн	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	86,0	3,8	2,9	11,3
Пром	45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105,75	3,6	0,45	21,7
Пром	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,0	12,75
	575	ИТОГО	626,85	22,15	18,95	90,15
		ОБЕД				
		12 лет и старше				
54-11 з	100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	123,7	1,00	10,2	7,2
54-1 с	250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	90,1	2,0	6,15	6,6
54-6г	180	РИС ОТВАРНОЙ	244,2	4,4	5,8	43,8
54-14 р	120	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (МИНТАЙ)	134,6	15,5	4,8	7,3
54-1 хн	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	81,	0,5	0,0	19,8
Пром	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	141,0	4,7	0,6	29,00
Пром	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	103,6	3,4	1,3	17,0
	950	ИТОГО	918,2	31,5	28,85	130,7

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13

МЕНЮ НА « 14 » МАЯ 2025 Г
СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)

реп. сб р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
54-21з	100	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	52,2	2,00	0,3	10,2
54-3о	200	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	268	11,8	19,6	6,9
Пром	100	ФРУКТ (БАНАН)**	96,0	1,5	0,5	21,00
54-3 гн	200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	27,9	0,3	0,	6,7
Пром	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70,5	2,3	0,3	14,5
Пром	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	103,6	3,4	1,3	17,5
	670	ИТОГО	618,2	21,3	22,00	76,8
		ОБЕД				
		12 лет и старше				
54-7 з	100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	62,70	1,00	5,20	3,00
54-7 с	250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	127,50	3,15	2,70	22,65
54-5 г	180	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	224,6	5,3	6,3	36,5
367	100	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	175,7	11,4	13,3	2,6
54-2 хн	200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	66,9	1,00	0,1	15,7
Пром	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	141,0	4,7	0,6	29,00
Пром	35	ХЛЕБ РЖАНОЙ	90,65	3,0	1,2	14,9
	945	ИТОГО	889,05	29,55	29,4	124,35

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К*АВ*

ЛИЦЕЙ № 13

МЕНЮ НА « 15 » МАЯ 2025 Г
ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
53-19з	15	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	99,15	0,15	10,8	0,15
282	200	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ ,СМЕТАНОЙ	318,9	12,15	9,6	45,75
Пром	100	ФРУКТ (ЯБЛОКО) **	47,0	0,4	0,4	9,8
54-4 гн	200	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	50,9	1,6	1,1	8,7
Пром	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94,0	3,2	0,4	19,3
Пром	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51,8	1,7	0,7	8,5
	575	ИТОГО	661,75	19,2	23	92,2
		ОБЕД				
		12 лет и старше				
54-2 з	100	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	14,2	0,8	0,2	2,5
54-8с	250	СУП ГОРОХОВЫЙ	164	5,3	6,0	29,9
54-1г	180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	236,1	6,5	5,9	39,3
54-18м	110	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	226,2	14,0	14,3	7,9
54-5хн	200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	42,5	0,2	0,1	10,2
Пром	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70,5	2,3	0,3	14,5
Пром	25	ХЛЕБ РЖАНОЙ	64,75	2,1	0,8	10,6
	895	ИТОГО :	818,25	31,2	27,6	114,9

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13

МЕНЮ НА « 16 » МАЯ 2025 Г
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сб р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
54-17 з	100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА	94,7	1,5	0,2	25,5
54-9г	150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	133,4	2,8	7,4	13,6
54-8м	100	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	195,2	13,7	11,8	8,3
54-2гн	200	ЧАЙ С САХАРОМ	26,8	0,2	0,0	6,5
Пром	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70,5	2,4	0,3	14,5
Пром	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51,8	1,7	0,6	8,5
			572,4	22,3	20,3	76,9
	600					
		ОБЕД				
		12 лет и старше				
54-28 з	100	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	42,	1,5	0,25	8,9
54-10с	250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	117,75	2,4	6,3	12,9
54-11 г	180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	167,3	3,8	6,2	23,8
54-18 М	110	АЗУ	202,4	14,6	14,0	4,4
54-1 хн	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	81,	0,5	0,	19,8
Пром	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	141,0	4,7	0,6	29,00
Пром	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	103,6	3,4	1,3	17,0
		ИТОГО :	855,05	30,9	28,65	115,8
	940					

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

**ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К**

ООО ПИТСЕРВИС

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ

ЛИЦЕЙ № 13

МЕНЮ НА « 19 » МАЯ 2025 Г
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
54-16 к	250	КАША «ДРУЖБА»	211,1	6,3	7,3	30,1
54-1з	25	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	89,7	5,8	7,3	0,
Пром	100	ФРУКТ (ЯБЛОКО)**	47,0	0,4	0,4	9,8
54-23 гн	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	86,0	3,8	2,9	11,3
Пром	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94	3,2	0,4	19,3
Пром	25	ХЛЕБ РЖАНОЙ	64,75	2,1	0,80	10,6
		ИТОГО	592,55	21,6	19,1	81,1
	640					
		ОБЕД				
		12 лет и старше				
21	100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	104	1,2	6,0	11,2
54-3С	250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	133,3	2,4	6,4	16,5
54-10 г	180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	208,4	5,4	6,7	31,9
54-29м	100	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	191,2	13,7	11,0	6,8
54-3хн	200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	81,3	0,5	0,2	19,5
Пром	55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	129,25	4,3	0,55	26,6
Пром	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,0	12,75
		ИТОГО	925,15	30,05	31,85	125,25
	915					

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 20 » МАЯ 2025 Г
ВТОРНИК (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
ЗАВТРАК						
12 лет и старше						
53-19 з	15	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	99,15	0,15	10,8	0,15
54-2з	100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	14,2	0,8	0,2	2,5
54-3г	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	290,8	11,1	9,5	40,00
54-4 гн	200	ЧАЙ С САХАРОМ	26,8	0,2	0,	6,5
Пром	45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105,75	3,6	0,45	21,7
Пром	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,0	12,75
		ИТОГО	614,4	18,4	21,95	83,6
	600					
ОБЕД						
12 лет и старше						
54-13 з	100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	76,0	1,3	4,5	7,7
54-10с	250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	117,75	2,4	6,3	12,9
54-4г	180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	280,4	10,0	7,6	43,2
367	110	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	161,1	10,5	12,2	2,5
54-25хн	200	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	56,8	0,1	0,0	14,1
Пром	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	117,5	3,95	0,5	24,15
Пром	40	ХЛЕБ ОСОБЫЙ	84,8	3,1	0,5	18,6
		ИТОГО :	894,35	31,35	31,6	123,2
	930					

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13

МЕНЮ НА « 21 » МАЯ 2025 Г

СРЕДА (2 НЕДЕЛЯ)

№	реп.обор	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
ЗАВТРАК							
12 лет и старше							
54-1з	15		СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	53,8	3,5	4,4	0,
54-9к	250		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	341,1	10,75	14,1	42,9
Пром	100		ФРУКТ (ГРУША)**	42,3	0,4	0,3	9,5
54-3гн	200		ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	27,9	0,3	0,0	6,7
Пром	45		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105,75	3,6	0,45	21,7
Пром	30		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,0	12,75
	640		ИТОГО	648,55	21,1	20,25	93,55
ОБЕД							
12 лет и старше							
54-5з	100		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	62,7	1	5,2	3
54-2с	250		БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	112,75	2,1	5,3	12,1
354	290		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ, СМЕТАНОЙ	363,5	20,9	16,1	39,4
54-4 хн	200		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	75,8	0,4	0,1	18,4
Пром	50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	117,5	3,95	0,5	24,15
Пром	40		ХЛЕБ РЖАНОЙ	84,8	3,1	0,5	18,6
			ИТОГО	817,05	31,45	27,7	115,65
	930						

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 22 » МАЯ 2025 Г
ЧЕТВЕРГ (2 НЕДЕЛЯ)

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ



№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
54-21з	40	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	20,9	0,8	0,1	4,1
54-3о	200	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	227,8	11,8	19,6	6,9
Пром	100	ФРУКТ (БАНАН)**	96,0	1,5	0,5	21,00
54-2гн	200	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	50,9	1,6	1,1	8,7
Пром	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94,0	3,2	0,4	19,3
Пром	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,0	12,75
		ИТОГО	631	22,2	22,8	77,6
	620					
		ОБЕД				
		12 лет и старше				
54-25з	100	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	80,5	1,7	5,5	7,8
54-7с	200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	127,5	3,15	2,7	22,65
54-9г	150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160,1	3,4	8,9	16,3
54-29 м	110	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	214,6	12,65	13,1	12
54-5 хн	200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	42,5	0,2	0,1	10,2
Пром	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	141,0	4,7	0,6	29,00
Пром	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	103,6	3,4	1,3	17,0
		ИТОГО :	869,8	29,2	32,2	115
	940					

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13

МЕНЮ НА « 23 » МАЯ 2025 Г
ПЯТНИЦА (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углеб
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
53-19 з	10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	66,1	0,1	7,2	0,1
282	200	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ, СМЕТАНОЙ	318,9	12,15	9,6	45,75
Пром	100	ФРУКТ (МАНДАРИН)**	38,00	0,8	0,2	7,5
54-23гн	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	86,0	3,8	2,9	11,3
Пром	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94,	3,2	0,4	19,3
Пром	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51,8	1,7	0,7	8,5
		ИТОГО	654,8	21,75	21	92,5
	570					
		ОБЕД				
		12 лет и старше				
54-27з	100	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	62,7	1,3	3,3	6,8
54-8с	250	СУП ГОРОХОВЫЙ	146,0	5,3	5,0	19,9
54-1г	180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	236,1	6,5	5,9	39,3
367	110	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	161,0	10,5	12,2	2,5
54-3 хн	200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	81,3	0,5	0,2	19,5
Пром	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	117,5	3,95	0,5	24,15
Пром	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	103,6	3,4	1,3	17,0
		ИТОГО :	908,2	31,45	28,4	129,2
	930					

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 24 » МАЯ 2025 Г
СУББОТА (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	78,	1,5	4,5	7,4
54-24 з	100	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	139,4	3,2	5,2	19,8
54-11г	150	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	195,1	11,5	11,9	10,9
54-8м	100	ЧАЙ С САХАРОМ	26,8	0,2	0,0	6,5
54-2гн	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94,0	3,2	0,4	19,3
Пром	40	ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1	12,75
Пром	30					
		ИТОГО	611	22,15	23	76,65
	620					
		ОБЕД				
		12 лет и старше				
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	142,8	2,7	10,2	10,3
54-7з	100	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	110,4	2,25	5,35	13,3
54-18с	250	РИС ОТВАРНОЙ	244,2	4,4	5,8	43,8
54-11г	180	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (МИНТАЙ)	120,8	13,6	4,4	5,9
54-4 р	100	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	35,4	0,3	0,1	8,4
54-1 хн	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	141,0	4,7	0,6	29,00
Пром	60	ХЛЕБ РЖАНОЙ	103,6	3,4	1,3	17,0
Пром	40					
		ИТОГО :	898,2	26,7	27,75	127,7
	940					

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К