



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 26 » МАЯ 2025 Г
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		ЗАВТРАК				
		7-11 ЛЕТ				
54-1з	15	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	53,8	3,5	4,4	0,
54-9к	200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	272,9	8,6	11,3	34,3
Пром	100	ФРУКТ (МАНДАРИН)	38	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
	585	ИТОГО	562	18,8	17,2	80,6
		ОБЕД				
		7-11 ЛЕТ				
54-11з	60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	74,2	0,6	6,1	4,3
54-4 с	200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	98,5	1,9	5,1	11,2
54-11 г	150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	139,4	3,2	5,2	19,8
54-29 м	90	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	172,1	12,3	9,9	6,1
54-3 х	200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	81,3	0,5	0,2	19,5
Пром	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	141	4,7	0,6	29,0
Пром	30	ХЛЕБ ОСОВЫЙ	63,6	2,3	0,4	13,95
	790	ИТОГО	770,1	25,5	27,5	103,85

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 27 » МАЯ 2025 Г
ВТОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)



рек.сб.сб.выход		НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		ЗАВТРАК				
		7-11 ЛЕТ				
54-5 з	100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	62,6	1,00	5,2	3,0
54-3г	150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	207,7	7,9	6,8	28,6
54-23гн	200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	86	3,8	2,9	11,3
Пром	45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105,75	3,6	0,45	21,7
Пром	25	ХЛЕБ РЖАНОЙ	64,75	2,1	0,8	10,6
	520	ИТОГО	526,8	18,4	16,2	75,2
		ОБЕД				
		7-11 ЛЕТ				
54-16 з	100	ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	111,8	1,1	8,8	6,8
54-1 с	200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	72,1	1,6	4,9	5,3
54-6г	150	РИС ОТВАРНОЙ	203,5	3,7	4,8	36,5
54-14 р	100	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (МИНТАЙ)	112,2	12,9	4,00	6,1
54-1 хн	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	81,	0,5	0,	19,8
Пром	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	117,5	3,95	0,5	24,15
Пром	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,0	12,75
	830	ИТОГО	775,8	26,3	24	111,4

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 28 » МАЯ 2025 Г
СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)



№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		ЗАВТРАК				
		7-11 ЛЕТ				
54-3о	150	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	201	11,1	15,00	5,2
Пром	100	ФРУКТ (БАНАН)**	96	1,5	0,5	21,0
54-3 гн	200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	27,9	0,3	0,00	6,7
Пром	45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105,75	3,6	0,45	21,7
Пром	25	ХЛЕБ РЖАНОЙ	71,	2,0	0,8	12,70
	520	ИТОГО	501,65	18,5	16,8	67,3
		ОБЕД				
		7-11 ЛЕТ				
54-7 з	60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	85,7	1,6	6,1	6,2
54-7 с	200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	102	2,5	2,2	18,1
54-5 г	150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	187,1	4,4	5,25	30,45
367	100	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	146,4	9,5	11,1	2,2
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	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,00	12,75
	800	ИТОГО	806,8	26,25	26,35	114,4

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К



№	реп.сб	п	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
			ЗАВТРАК				
			7-11 ЛЕТ				
53-19з	10		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	66,1	0,1	7,2	0,1
282	170		ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ ,СМЕТАНОЙ	271,0	10,6	7,6	40,1
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	30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70,5	2,4	0,3	14,5
Пром	20		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51,8	1,7	0,7	8,5
	530		ИТОГО	557,3	16,8	17,3	81,7
			ОБЕД				
			7-11 ЛЕТ				
54-5 з	60		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	37,6	0,6	3,1	1,8
54-8с	200		СУП ГОРОХОВЫЙ	116,8	4,2	4,00	15,9
54-1г	150		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	196,8	5,4	4,9	32,8
325	100		АЗУ	184,1	9,9	10,1	4,0
54-5хн	200		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	42,5	0,2	0,1	10,2
Пром	50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	117,5	3,95	0,5	24,15
Пром	30		ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,0	12,75
	790		ИТОГО :	773	26,8	23,7	101,6

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 30 » МАЯ 2025 Г
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)



№ реп. сб. р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		ЗАВТРАК				
		7-11 ЛЕТ				
54-9г	130	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	115,6	2,4	6,4	11,8
54-8м	70	ТЕФТЕЛИ ИЗХ ГОВЯДИНЫ	136,36	8,05	8,3	7,6
54-2гн	200	ЧАЙ С САХАРОМ	26,8	0,2	0,0	6,5
Пром	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	117,5	3,95	0,5	24,15
Пром	50	ХЛЕБ ОСОВЫЙ	129,5	4,25	1,6	21,25
	500		526	18,85	16,8	71,3
		ОБЕД				
		7-11 ЛЕТ				
54-28 з	80	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	33,6	1,2	0,2	7,1
54-10с	200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	94,2	1,9	5,0	10,3
54-11 г	150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	139,4	3,2	5,2	19,8
54-18 М	100	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	196,5	12,75	11,5	6,6
54-1 хн	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	81,00	0,5	0,	19,8
Пром	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	117,5	3,95	0,5	24,15
Пром	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,00	12,75
	810	ИТОГО :	739,9	26,05	23,4	100,5

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К