



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 02 ФЕВРАЛЯ » 2026 Г
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)



№	Выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	угле-в
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
	640					
		ИТОГО	592,55	21,6	19,1	81,1
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
	915					
		ИТОГО	925,15	30,05	31,85	125,25

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 03 ФЕВРАЛЯ » 2026 Г
ВТОРНИК (2 НЕДЕЛЯ)

№ рец.сво р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
ЗАВТРАК						
12 лет и старше						
33-19 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
	600	ИТОГО	614,4	18,4	21,95	83,6
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 ОСОВЫЙ	84,8	3,1	0,5	18,6
	930	ИТОГО :	894,35	31,35	31,6	123,2

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

№	реп. сб	р	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
		930		ИТОГО	817,05	31,45	27,7	115,65

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К*СВ/*



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 05 ФЕВРАЛЯ » 2026 Г
ЧЕТВЕРГ (2 НЕДЕЛЯ)

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ



№	реш.сбо	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
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
	620						
ИТОГО				631	22,2	22,8	77,6
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
	940						
ИТОГО :				869,8	29,2	32,2	115

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

В/

№ реп. соо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		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		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
	570					
		ИТОГО	654,8	21,75	21	92,5
		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
	930					
		ИТОГО :	908,2	31,45	28,4	129,2

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 09 ФЕВРАЛЯ » 2026 г
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)



реп.сб р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углэв
		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 « 10 ФЕВРАЛЯ » 2026 Г
ВТОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)



реп.обор		НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	Для документов		
р	выход			белки	жиры	углев
		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

№	реп.сб	р	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	угл.зв
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*

реп. сб
р

Выход

НАИМЕНОВАНИЕ

ккал

белки

жиры

углевод

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*Ав*



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 13 ФЕВРАЛЯ » 2026 г
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ

Для
документов

№ рецептур	Выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
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
	600		572,4	22,3	20,3	76,9
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
	940		ИТОГО : 855,05	30,9	28,65	115,8

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

св/



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 16 ФЕВРАЛЯ » 2026 г
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)



№	реп. соо	р	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	Для документов		
					белки	жиры	углеы
			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
	640						
			ИТОГО	592,55	21,6	19,1	81,1
			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
	915						
				925,15	30,05	31,85	125,25

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 17 ФЕВРАЛЯ » 2026 г
ВТОРНИК (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	№	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
	600	ИТОГО	614,4	18,4	21,95	83,6
		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 ОСОВЫЙ	84,8	3,1	0,5	18,6
	930	ИТОГО :	894,35	31,35	31,6	123,2

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 24 ФЕВРАЛЯ » 2026 Г
ВТОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		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 " 25 ФЕВРАЛЯ " 2026 Г
СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)



№	Выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	угл.зв
ред.сбо						
р						
		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

ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 26 ФЕВРАЛЯ » 2026 Г
ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	№	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
		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 « 27 ФЕВРАЛЯ » 2026 Г
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ

№ рек.сбп р	Выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
		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
	600		572,4	22,3	20,3	76,9
		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
	940	ИТОГО :	855,05	30,9	28,65	115,8

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

С/