

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

№ реп.сба р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
		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 « 03 МАРТА » 2026 Г
ВТОРНИК (2 НЕДЕЛЯ)

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ



№ реп.сб. 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	0,5
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 ОСОБЫЙ	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 « 04 МАРТА » 2026 Г
СРЕДА (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо 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

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

№ 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
	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



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 06 МАРТА » 2026 Г
ПЯТНИЦА (2 НЕДЕЛЯ)



№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	для документов		
				белки	жиры	угле-в
		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 « 10 МАРТА » 2026 Г
ВТОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	угл.зв
		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 « 11 МАРТА » 2026 Г
СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)



№	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



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 12 МАРТА » 2026 Г
ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	угл.зв
		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 « 13 МАРТА » 2026 Г
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)



№ рек.сбо 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
	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

№	реш.сбо	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
	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 МАРТА » 2026 Г
ВТОРНИК (2 НЕДЕЛЯ)



№ п/п	реп.сбор	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
			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 ОСОБЫЙ	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 « 18 МАРТА » 2026 Г
СРЕДА (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	угле-в
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



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 19 МАРТА » 2026 Г
ЧЕТВЕРГ (2 НЕДЕЛЯ)



№ рек.сбл р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	угл.эв
		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

№	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
ред.сбо		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	15,9
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 « 23 МАРТА » 2026 Г
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.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 « 24 МАРТА » 2026 Г
ВТОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)



№	реп. себ. р.	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	угле-в
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 МАРТА » 2026 Г
СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)



№ редак- ции		выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
			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

№ реп.обор		НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
Р * выход						
		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 МАРТА » 2026 Г
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	угл.эв
		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