

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 16 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)

№ рек.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	Для документа		
				белки	жиры	углев
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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
	<b>640</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>648,1</b>	<b>22,15</b>	<b>21,45</b>	<b>89,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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
	<b>940</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>870,4</b>	<b>30,6</b>	<b>31,2</b>	<b>115,4</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 17 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
ВТОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	ВЫХОД	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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
	<b>575</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>626,85</b>	<b>22,15</b>	<b>18,95</b>	<b>90,15</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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
	<b>950</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>918,2</b>	<b>31,5</b>	<b>28,85</b>	<b>130,7</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 18 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
54-3о	180	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	241,2	13,3	18,0	6,2
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	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	117,5	3,9	0,5	24,2
Пром	35	ХЛЕБ РЖАНОЙ	106,5	3,0	1,15	19,05
	<b>565</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>589,1</b>	<b>22</b>	<b>20,15</b>	<b>77,15</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
54-7 з	100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	62,7	1	5,2	3
54-7 с	200	П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	127,5	3,15	2,7	22,65
54-5 г	150	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	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	90,65	3,0	1,2	14,9
	<b>800</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>889,05</b>	<b>29,55</b>	<b>29,4</b>	<b>124,35</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 19 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)

№ рек.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	документов		
				белки	жиры	углев
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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
	<b>575</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>661,75</b>	<b>19,2</b>	<b>23</b>	<b>92,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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
	<b>895</b>	<b>ИТОГО :</b>	<b>818,25</b>	<b>31,2</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 20 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	Для документов	
					жиры	углевод
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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
	<b>600</b>		<b>572,4</b>	<b>22,3</b>	<b>20,3</b>	<b>76,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
54-28 з	100	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	42,	1,5	0,25	8,9
54-10с	250	УП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВА)	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
	<b>940</b>	<b>ИТОГО :</b>	<b>855,05</b>	<b>30,9</b>	<b>28,65</b>	<b>115,8</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 21 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
СУББОТА (1 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углев
		<b>ЗАВТРАК</b>				
		<b>12 лет и старше</b>				
54-1з	20	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	71,7	4,7	5,9	0,0
54-1к	250	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	259,9	7,3	7,3	41,3
Пром	100	ФРУКТ (ГРУША)**	42,3	0,2	0,3	9,5
54-21гн	200	КАКАО С МОЛОКОМ	100,4	4,6	3,6	12,6
Пром	45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105,75	3,6	0,45	21,7
Пром	20	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51,8	1,7	0,85	8,5
	<b>635</b>		<b>631,85</b>	<b>22,1</b>	<b>18,4</b>	<b>93,6</b>
		<b>ОБЕД</b>				
		<b>12 лет и старше</b>				
54-6 з	100	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ПОМИДОРОМ, ОГУРЦОМ	122,3	2,2	11,0	3,7
54-2с	250	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	112,75	2,1	5,3	12,1
54-6 г	180	РИС ОТВАРНОЙ	244,2	4,4	5,8	43,8
54-5.1р	110	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ	128,9	13,6	4,6	5,5
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	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,0	12,75
	<b>920</b>	<b>ИТОГО :</b>	<b>879,15</b>	<b>29,2</b>	<b>28,3</b>	<b>120,4</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 23 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	Для документов		
				белки	жиры	углеб
		<b>ЗАВТРАК</b>				
		<b>12 лет и старше</b>				
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	70,5	2,4	0,3	14,5
Пром	25	ХЛЕБ РЖАНОЙ	64,75	2,1	0,80	10,6
	<b>640</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>592,55</b>	<b>21,6</b>	<b>19,1</b>	<b>81,1</b>
		<b>ОБЕД</b>				
		<b>12 лет и старше</b>				
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
	<b>915</b>		<b>925,15</b>	<b>30,05</b>	<b>31,85</b>	<b>125,25</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 24 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
ВТОРНИК (2 НЕДЕЛЯ)

№ ред.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углеб
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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
	<b>600</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>614,4</b>	<b>18,4</b>	<b>21,95</b>	<b>83,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
54-13 з	100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	76,0	1,3	4,5	7,7
54-10с	250	УП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВА)	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
	<b>930</b>	<b>ИТОГО :</b>	<b>894,35</b>	<b>31,35</b>	<b>31,6</b>	<b>123,2</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 25 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
СРЕДА (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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
	<b>640</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>648,55</b>	<b>21,1</b>	<b>20,25</b>	<b>93,55</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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	ПЕКАНКА 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
	<b>930</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>817,05</b>	<b>31,45</b>	<b>27,7</b>	<b>115,65</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 26 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
ЧЕТВЕРГ (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	Для документов	
					жиры	углев
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
54-21з	100	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	52,2	2,0	0,3	10,2
54-3о	170	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	227,8	11,6	17,0	5,9
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	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	94,0	3,2	0,4	19,3
Пром	30	ХЛЕБ РЖАНОЙ	77,7	2,55	1,0	12,75
	<b>640</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>598,6</b>	<b>22,45</b>	<b>20,3</b>	<b>77,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
54-25з	100	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	80,5	1,7	5,5	7,8
54-7с	200	П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	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
	<b>940</b>	<b>ИТОГО :</b>	<b>869,8</b>	<b>29,2</b>	<b>32,2</b>	<b>115</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 27 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
ПЯТНИЦА (2 НЕДЕЛЯ)

№ реп.сбо р	выход	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углевод
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
53-19 з	10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	66,1	0,1	7,2	0,15
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
	<b>570</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>654,8</b>	<b>21,75</b>	<b>21</b>	<b>92,45</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>12 лет и старше</b>						
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
	<b>930</b>	<b>ИТОГО :</b>	<b>908,2</b>	<b>31,45</b>	<b>28,4</b>	<b>129,2</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К

ЛИЦЕЙ № 13  
МЕНЮ НА « 28 » ДЕКАБРЯ 2024 Г  
СУББОТА (2 НЕДЕЛЯ)

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

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
АВАНЕСОВА С К