

ЛИЦЕЙ № 13

МЕНЮ НА 16 СЕНТЯБРЯ 2026 Г

СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)

№ п.п.	ед.сбо р	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	2,5
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*AV*



ЛИЦЕЙ № 13
НА 17 СЕНТЯБРЯ 2026 Г
ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)

№ сп.сбо р		ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)		ккал	белки	жиры	углезы
		НАИМЕНОВАНИЕ					
		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
		ИТОГО		661,75	19,2	23	92,2
575							
		ОБЕД					
		12 лет и старше					
54-2 з	100	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ		14,2	0,8	0,2	2,3
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
54-5кн	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
		ИТОГО :		818,25	31,2	27,6	114,9
895							

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К

СВ

ЛИЦЕЙ № 13

МЕНЮ НА « 18 СЕНТЯБРЯ » 2026 Г
ПЯТНИЦА (1 НЕДЕЛЯ)

№ сп.сб	р	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углеы
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
ОВЕД						
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/С*



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ
В.И.Иванов

ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 21 СЕНТЯБРЯ » 2026 Г
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 НЕДЕЛЯ)

№ ед.сб р		НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углеы
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
54-16 к	250	КАША «ДРУЖБА»	211,1	6,3	7,3	30,1
54-13	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
4-23 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
		ОВЕД				
		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

АВ



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 22 СЕНТЯБРЯ » 2026 Г
ВТОРНИК (2 НЕДЕЛЯ)

№ ед.сбо р		НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углов
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 КАЮКВЫ	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 23 сентября 2026 г
Среда (2 недели)

№ п/п	Выход	Наименование	ккал	белки	жиры	углов
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
54-3и	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	93,85
ОВЕД						
12 лет и старше						
54-5з	100	Салат из свежих помидоров и огурцов	62,7	1	5,2	9,
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 и	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	118,65

Зав. производством
Аванесова С К*AK*

МЕНЮ НА 24 СЕНТЯБРЯ 2026 Г
ЧЕТВЕРГ (2 НЕДЕЛЯ)

Р	ВЫХОД	НАИМЕНОВАНИЕ	ккка	белки	жиры	углеы
ЗАВТРАК						
12 лет и старше						
54-21з	40	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	20,9	0,8	0,1	4,1
54-3о	200	ОМАЕТ 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
ОВЕД						
12 лет и старше						
54-25з	100	ИКРА БАКАЖАННАЯ	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*SV*



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ЛИЦЕЯ
В. Смирнов

ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 25 СЕНТЯБРЯ » 2026 Г
ПЯТНИЦА (2 НЕДЕЛЯ)

№ сп.сб р	количество	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углеы
ЗАВТРАК						
12 лет и старше						
13-19 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
14-23 гг	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

А

ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА 28 СЕНТЯБРЯ 2026 Г
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 НЕДЕЛЯ)

№ сп.сбо р		НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углеы
		ЗАВТРАК				
		12 лет и старше				
54-1з	20	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	71,7	4,7	5,9	0,
54-9х	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
		ИТОГО	648,1	22,15	21,45	89,2
640						
		ОВЕД				
		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 ОСОВЫЙ	84,8	3,1	0,5	18,6
		ИТОГО	870,4	30,6	31,2	115,4
940						

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 29 СЕНТЯБРЯ » 2026 Г
ВТОРНИК (1 НЕДЕЛЯ)

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ККА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ
сн.сбд					
Р					
	ЗАВТРАК				
	12 лет и старше				
54-25 з	100 ИКРА БАКАЛЖАННАЯ	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
	ИТОГО	626,85	22,15	18,95	90,15
575					
	ОВЕД				
	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	6,5
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
	ИТОГО	918,2	31,5	28,85	130,7
950					

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
АВАНЕСОВА С К



ЛИЦЕЙ № 13
МЕНЮ НА « 30 СЕНТЯБРЯ » 2026 Г
СРЕДА (1 НЕДЕЛЯ)

№ ед.сб	ВЫХОД	НАИМЕНОВАНИЕ	ккал	белки	жиры	углеы
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
14-3 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
ОВЕД						
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

AV