



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора Государственного автономного  
образовательного учреждения  
Чукотского автономного округа  
«Чукотский окружной профильный лицей»

# Меню

## 14 Января 2026 года

<b>Завтрак</b>		Выход в граммах	Ккал
Каша рассыпчатая гречневая (с молоком)	240	243,67	
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	173,4	
Хлеб пшеничный	45	78,21	
Сыр (порциями)	15	68,34	
Масло порциями	10	56,6	
Фрукты	100	67,0	
<b>Обед</b>			
Салат из свеклы отварной	100	52,8	
Уха с крупой	250	124,25	
Оладьи из печени	120	224,62	
Пюре картофельное с морковью	180	150,12	
Компот из свежих плодов	200	114,6	
Фрукты	100	53,0	
Хлеб ржаной	60	92,4	
Хлеб пшеничный	80	139,04	
<b>Полдник</b>			
Соки фруктовые	200	110,0	
Сырники из творога с морковью	150	258,0	
Сметана	15	24,3	
<b>Ужин</b>			
Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	10,0	
Капуста тушеная с мясом	280	337,54	
Напиток из шиповника	200	117,0	
Хлеб ржаной	60	92,4	
<b>Паузин (второй ужин)</b>			
Йогурт	200	134,0	