

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 17 декабря 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню



Завтрак

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------------|--------------|--------------|
| Горбуша тушеная в томате с овощами | 100 | 207,2 |
| Картофельное пюре | 225 | 224,3 |
| Кисель | 200 | 60,0 |
| Хлеб домашний подовый | 45 | 56,2 |

Завтрак федер.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Котлета рыбная любительская с/с | 120 | 188 |
| Картофельное пюре | 150 | 187,7 |
| Кисель | 200 | 60,0 |
| Хлеб домашний подовый | 40 | 61 |

Обед

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Салат «Мозайка» | 100 | 100,0 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 255 | 89,0 |
| Оладьи из печени в соусе | 100 | 204,0 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 264,6 |
| Паниток апельсиновый | 200 | 55,1 |
| Хлеб домашний подовый | 50 | 56,2 |
| Хлеб ржаной | 40 | 68,5 |

Завтрак-полдник

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Котлета рыбная любительская с/с | 120 | 188 |
| Картофельное пюре | 150 | 187,7 |
| Кисель | 200 | 60,0 |
| Хлеб домашний подовый | 40 | 61 |
| Булка «Оренбургская» | 50 | 193,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 26,80 |

Ответственный по питанию:

_____ Е.А. Файзуллина