

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей № 1»
г. Ж. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19 декабря 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	170	324,0
Какао с молоком	200	94,0
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Фрукт (яблоко)	130	106,0

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	170	324,0
Какао с молоком	200	94,0
Хлеб домашний подовый	30	52,0
Фрукт (яблоко)	120	106,0

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Степной» с соленым огурцом	100	62,0
Суп «Крестьянский»	250	114,7
Ежики мясные в соусе	150	332,0
Гороховое пюре	180	234,0
Чай с сахаром	200	51,0
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	170	324,0
Какао с молоком	200	94,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Фрукт (яблоко)	130	106,0
Слойка «Свердловская»	50	189
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

Е.А. Файзуллина