

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»
г. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 20 декабря 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	180	264,6
Чай с молоком и сахаром	200	51,0
Хлеб домашний подовый	25	56,2

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	150	220,5
Чай с молоком и сахаром	200	51,0
Хлеб домашний подовый	35	56,2

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	100	77
Борщ с фасолью и картофелем со смет	255	99,0
Котлета мясо-картофельная с/с	100	168,2
Макароны отварные	200	304,5
Кисель	200	60,0
Хлеб домашний подовый	50	56,01
Хлеб ржаной	40	68,5

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	150	220,5
Чай с молоком и сахаром	200	51,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Булочка «Ванильная»	50	172,8
Кисель	180	60,0

Ответственный по питанию:

_____ Е.А. Файзуллина