

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 26 ноября 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 84,23 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Курица тушеная с морковью | 100 | 126,4 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 213,9 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 51,0 |
| Хлеб домашний подовый | 50 | 56,2 |

Завтрак 68-50 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Курица тушеная с морковью | 90 | 113,8 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 254,6 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 105,0 |
| Хлеб домашний подовый | 40 | 52,0 |


Обед

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------------|--------------|--------------|
| Винегрет | 100 | 126,5 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 255 | 84,0 |
| Горбуша тушеная с овощами в томате | 120 | 207,2 |
| Картофельное пюре | 180 | 224,3 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 61,2 |
| Хлеб домашний подовый | 50 | 56,2 |
| Хлеб ржаной | 40 | 68,5 |

Завтрак-полдник

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Курица тушеная с морковью | 100 | 126,4 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 213,9 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 51,0 |
| Хлеб домашний подовый | 50 | 56,2 |
| Сдоба «Фигурная» | 50 | 172,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 26,8 |

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина