



Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 27 ноября 2024г.

Сезон: *осенний период*

Неделя: *первая*

День: *3 день примерного меню*

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Горячий бутерброд с сыром	60	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,7
Чай с лимоном и сахаром	200	51,0
Печенье	36	70,80

Завтрак 68-50 руб.

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Горячий бутерброд с сыром	60	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,7
Чай с лимоном и сахаром	200	51,0
Печенье	36	70,80

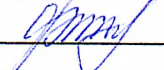
Обед

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат «Студенческий»	100	76,0
Свекольник со сметаной	255	137,0
Тефтели из говядины в соусе	160	237,5
Рис припущенный	180	214,0
Напиток апельсиновый	200	61,0
Хлеб домашний подовый	50	68,01
Хлеб ржаной	40	42,8

Завтрак-полдник

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Горячий бутерброд с сыром	60	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,7
Чай с лимоном и сахаром	200	51,0
Печенье	36	70,80
Булка «Ванильная»	50	172,8
Компот из смеси сухофруктов	200	93,60

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина