


Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»


Н.А. Шарких

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 31 января 2025 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 84,23

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Голубцы ленивые в соусе | 150 | 246,4 |
| Макароны отварные | 200 | 282,0 |
| Хлеб домашний подовый | 50 | 51,2 |
| Чай с сахаром и молоком | 200 | 56,0 |

Завтрак 69,21 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Голубцы ленивые в соусе | 90 | 216,0 |
| Макароны отварные | 180 | 254,0 |
| Хлеб домашний подовый | 30 | 52,0 |
| Чай с сахаром и молоком | 200 | 44,8 |

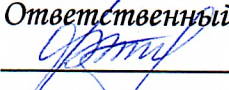
Обед 143,0 руб

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Салат из красной фасоли | 100 | 101,0 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 255 | 84,0 |
| Куры тушеные с овощами | 160 | 212,0 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 265,0 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 62,0 |
| Хлеб домашний подовый | 50 | 56,2 |
| Хлеб ржаной | 40 | 68,5 |

Завтрак-полдник

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Голубцы ленивые в соусе | 90 | 216,0 |
| Макароны отварные | 180 | 254,0 |
| Хлеб домашний подовый | 30 | 52,0 |
| Чай с сахаром и молоком | 200 | 56,0 |
| Компот | 200 | 93,60 |
| Крендель с сахаром | 50 | 172,8 |

Ответственный по питанию:


Е.А. Файзуллина