

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1

Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 17 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 68-50 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 лепивые в соусе	90	216,0
Макароны отварные	180	254,0
Хлеб домашний подовый	30	52,0
Чай с сахаром и молоком	200	56,0
Чай с сахаром	200	26,8
Крендель с сахаром	50	172,8

Ответственный по питанию:

Е.А. Файзуллина