

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Тарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 10 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню



Завтрак 84,23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем п/ф	205	379,7
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Чай с сахаром	200	26,8
Фрукт (яблоко)	130	121,8

Завтрак 69,21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем п/ф	155	297,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Чай с сахаром	200	26,8
Фрукт (яблоко)	130	106,0


Обед 143,0 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	100	89,0
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	255	112,3
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	212,9
Макароны отварные	180	284,6
Кисель плодово-ягодный	200	54,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем п/ф	155	297,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Чай с сахаром	200	26,8
Фрукт (яблоко)	130	106,0
Булочка «Дорожная»	50	193,5
Кисель	200	54,0

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 11 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню



Завтрак 84,23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	120	152,0
Каша гречневая вязкая	200	282,9
Напиток кофейный с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2

Завтрак 69,21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	90	113,8
Каша гречневая вязкая	180	254,6
Напиток кофейный с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0


Обед 143,0 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Винегрет	100	126,7
Суп картофельный с клецками	250	123,0
Горбуша тушеная с овощами в томате	120	207,2
Картофельное пюре	180	224,3
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	90	113,8
Каша гречневая вязкая	180	254,6
Напиток кофейный с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Сдоба «Фигурная»	50	172,8
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина

Утверждаю:



Директор МОЛУ «Лицей № 1»
И.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 12 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 84,23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	60	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	255	344,8
Чай с лимоном и сахаром	200	51,0
Печенье	36	70,80

Завтрак 69,21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	60	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2
Чай с лимоном и сахаром	200	51,0
Печенье	36	70,80


Обед 143,0 руб

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	100	100,4
Свекольник со сметаной	255	137,0
Тефтели из говядины в соусе	160	310,5
Рис припущенный	180	214,0
Паниток апельсиновый	200	61,0
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,5

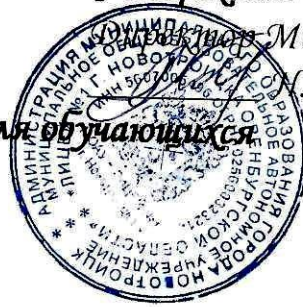
Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	60	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2
Чай с лимоном и сахаром	200	51,0
Печенье	36	70,80
Булка «Ванильная»	50	172,8
Чай с сахаром	200	26,80

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина

Утверждаю:



МОЛУ «Лицей № 1»

М.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13 февраля 2025 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак, 84,23 руб

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с сахаром	100	165,0
Омлет с отварным картофелем	200	299,0
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	50	56,20

Завтрак, 69,21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с сахаром	60	89,20
Омлет с отварным картофелем	200	299,0
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	40	60,46

Обед 143 руб

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Школьный»	100	108,3
Суп картофельный с вермишелью	250	119,5
Котлета «Московская» с соусом	120	216,1
Гороховое пюре	180	234,0
Компот из смеси сухофруктов	180	104,0
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с сахаром	60	89,20
Омлет с отварным картофелем	200	299,0
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	40	60,46
Плошка «Оренбургская»	50	200,0
Компот из смеси сухофруктов	200	93,60

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина

Утверждаю:



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14 февраля 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	35	52,0
Чай с сахаром и молоком	200	51,0


Обед 143,0 руб

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из красной фасоли	100	101,0
Пци из свежей капусты со сметаной	255	84,0
Куры тушеные с овощами	160	212,0
Капа 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	35	52,0
Чай с сахаром и молоком	200	51,0
Компот из свежих яблок	200	62,0
Крендель с сахаром	50	195,0

Ответственный по питанию:

 **Е.А. Файзуллина**