

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей № 1»
Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 11 марта 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	45	68,01

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
Салат «Студенческий»	100	100,4
Суп картофельный с клецками	250	123,0
Горбуша тушеная с овощами в томате	120	217,2
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 МОАУ «Лицей № 1»

И. В. Парских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 12 марта 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
Винегрет	100	126,7
Суп картофельный с вермишелью	250	130,0
Тефтели из говядины в соусе	160	252,6
Рис припущенный	180	214,0
Компот	200	104,0
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:

Директор



МОУ «Лицей № 1»

г. Новотроицка
Оренбургской области

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13 марта 2025 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 84,23 руб

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра овощная, закусочная	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
Икра закусочная овощная	60	85,10
Омлет с отварным картофелем	200	299,0
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	40	60,46

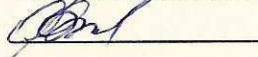
Обед 143 руб

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Степной»	100	69,6
Свекольник со сметаной	255	136,8
Котлета «Московская» с соусом	120	216,1
Гороховое пюре	180	234,0
Кисель	200	60,0
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра закусочная овощная	60	85,10
Омлет с отварным картофелем	200	299,0
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	40	60,46
Плюшка «Оренбургская»	50	200,0
Кисель	200	93,60

Ответственный по питанию:

 **Е.А. Файзуллина**



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14 марта 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	45	68,01
Чай с сахаром и молоком	200	51,0

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	44,60
Чай с сахаром и молоком	200	51,0


Обед 143,0 руб

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочан. капусты	100	79,0
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	255	112,0
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	44,60
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**

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 10 марта 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню



Шарских

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	30	44,6
Чай с сахаром	200	26,8
Фрукт (яблоко)	130	106,0


Обед 143,0 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из свеклы с чесноком	100	61,9
Щи из свежей капусты со сметаной	255	88,50
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	212,9
Макароны отварные	180	284,6
Напиток апельсиновый	200	61,20
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	30	44,6
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