

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 17 марта 2025 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню



Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с зеленым горошком	100	89,0
Макароны с сыром	220	373,7
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	40	68,01

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с зеленым горошком	60	53,0
Макароны с сыром	215	357,1
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	30	44,57

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из свеклы с чесноком	100	61,90
Суп картофельный с горохом	250	130,8
Плов из птицы (без кости)	300	548,1
Компот из свежих плодов	180	86,38
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с зеленым горошком	60	53,0
Макароны с сыром	215	357,1
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	30	44,57
Плошка «Оренбургская»	50	200
Компот из плодов свежих	200	86,38

Ответственный по питанию:

_____ Е.А. Файзуллина

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19 марта 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню



Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п\ф	60	170,0
Каша молочная «Дружба»	255	320,5
Чай с лимоном и сахаром	200	51,0
Хлеб домашний подовый	40	60,50

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п\ф	60	169,40
Каша молочная «Дружба»	205	257,7
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	40	52,0

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Здоровье»	100	150,7
Суп картофельный с вермишелью	250	129,5
Рагу из птицы	300	451,3
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
Блины с начинкой п\ф	60	169,40
Каша молочная «Дружба»	205	257,7
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Сдоба «Фигурная»	50	173,0
Компот из сухофруктов	200	93,6

Ответственный по питанию:

_____ Е.А. Файзуллина

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»
Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 21 марта 2025 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	180	264,6
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	50	56,0

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	150	220,0
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	35	52,0

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра овощная закусочная	100	100,2
Суп «Крестьянский»	250	114,7
Котлета мясо-картофельная в соусе	120	254,7
Каша перловая рассыпчатая	180	224,5
Кисель	200	60,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	150	220,5
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	35	44,60
Булочка «Ванильная»	50	172,8
Кисель	200	54,0

Ответственный по питанию:

_____ **Е.А. Файзуллина**