



Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню

Дата: 28 мая 2025 г.

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат из белок. капусты с зел.горошком	60	76,0
Макароны отварные с сыром	225	374,0
Чай с сахаром и лимоном	200	38,0
Хлеб домашний подовый	35	53,0

Обед

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат из свежих огурцов с растит. маслом	60	53,0
Борщ с картофелем со сметаной	205	117,0
Куры отварные	90	170,0
Картофель и овощи тушеные в соусе	150	171
Кисель	200	119,0
Хлеб домашний подовый	45	68,0
Хлеб ржаной	25	65,75



Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню

Дата: 29мая 2025 г.

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рагу из овощей	200	174,0
Кофейный напиток с молоком	200	105
Чай с сахаром	60	232,2
Хлеб домашний подовый	40	61,0

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	60	95
Суп картофельный с горохом	200	117,0
Печень говяжья по-строгановски	100	170,0
Каша гречневая	150	175,0
Компот	200	62,0
Хлеб домашний подовый	45	68,0
Хлеб ржаной	25	65,75



Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей №1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню

Дата: 30 мая 2025 г.

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Сыр порционно	20	72,0
Каша вязкая геркулесовая с маслом	155	293,04
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	35	52,9
Фрукт (яблоко)	150	85,0

Обед

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат «Школьный»	60	89
Суп картофельный с вермишелью	200	122,0
Горбуша тушеная в томате с овощами	47,0	207,0
Картофельное пюре	150	156,0
Компот	200	104,0
Хлеб домашний подовый	45	68,0
Хлеб ржаной	25	65,75