


Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

 Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 24 марта 2025 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем	205	379,7
Кисель	200	60,0
Фрукт	150	122,0
Хлеб домашний подовый	45	68,01

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем	155	297,1
Кисель	200	60,0
Фрукт (яблоко)	130	105,6
Хлеб домашний подовый	30	44,57


Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из красной фасоли	100	61,90
Свекольник со сметаной	250	130,8
Биточки рубленые из птицы в соусе	300	212,0
Макароны отварные	180	285,0
Напиток апельсиновый	180	61,20
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак-полдник


Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем	155	297,1
Кисель	200	60,0
Фрукт (яблоко)	130	105,6
Хлеб домашний подовый	30	44,57
Плюшка «Оренбургская»	50	200
Компот из плодов свежих	200	86,38

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»


Н.А. Шарших

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 25 марта 2025 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	80	152,0
Каша вязкая геркулесовая	255	345,0
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Печенье	36	71,0

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	60	197,7
Каша вязкая геркулесовая	205	186,9
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Печенье	36	60,50


Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	100	100,4
Суп картофельный с горохом	250	88,50
Горбуша тушеная в томате с овощами	100	204,0
Картофельное пюре	180	264,6
Чай с сахаром	200	65,30
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	60	197,7
Каша вязкая геркулесовая	205	186,9
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Печенье	36	60,50
Булка «Фигурная»	50	193,5
Чай с сахаром	200	26,80

Ответственный по питанию:


Е.А. Файзуллина