



Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 03 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
Макаронны 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
Макаронны с сыром	215	357,1
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	30	44,57

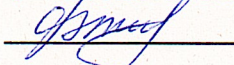
Обед

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
Макаронны с сыром	215	357,1
Чай с сахаром	200	26,8
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. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 04 марта 2025 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Горбуша тушеная в томате с овощами	100	207,2
Картофельное пюре	200	224,3
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любительская с/с	110	197,7
Картофельное пюре	150	186,9
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	40	60,50

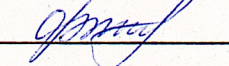
Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Степной» с соленым огурцом	100	69,60
Щи из свежей капусты со сметаной	255	88,50
Оладьи из печени в соусе	100	204,0
Каша гречневая вязкая	180	264,6
Напиток из шиповника	180	65,30
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любительская с/с	110	197,7
Картофельное пюре	150	186,9
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	40	60,50
Булка «Дорожная»	50	193,5
Чай с сахаром	200	26,80

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина



Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 05 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	35	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 Е.А. Файзуллина



Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 06 марта 2025 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с творогом п/ф	155	287,1
Чай с молоком и сахаром	200	51,0
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Фрукт (яблоко)	150	109,2

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с творогом п/ф	155	287,1
Чай с сахаром и молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	30	44,57
Фрукт (яблоко)	140	105,6

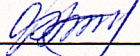
Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат картофельный с кв. капустой	100	98,0
Борщ с фасолью, картофелем со сметаной	255	99,51
Ежики мясные в соусе	130	244,5
Макаронны отварные	180	304,6
Чай с сахаром и лимоном	200	26,80
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с творогом п/ф	155	287,1
Чай с молоком и сахаром	200	51,0
Хлеб домашний подовый	30	44,57
Фрукт (яблоко)	140	105,6
Слойка «Свердловская»	50	188,7
Чай с сахаром	200	26,80

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 07 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	265,5
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	50	56,20

Завтрак федер.

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

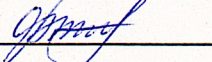
Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра овощная закусочная	100	60,10
Суп «Крестьянский»	250	114,7
Котлета мясо-картофельная в соусе	120	298,7
Каша перловая рассыпчатая	180	184,2
Кисель	200	54,0
Хлеб домашний подовый	50	54,01
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