

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

 Н.А. Тарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 5 мая 2025

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п\ф	60	170,0
Макароны с сыром	220	320,5
Чай с сахаром	200	51,0
Хлеб домашний подовый	35	60,50

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п\ф	60	169,40
Макароны с сыром	215	257,7
Чай с сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	35	52,0

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Степной»	100	79,0
Борщ с картофелем и сметаной	255	129,5
Плов из птицы без кости	300	285,0
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
Макароны с сыром	215	257,7
Чай с сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Булка «Ванильная»	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: 06 мая 2025 г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любительская с\с	130	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 из свеклы с чесноком	100	61,90
Суп «Крестьянский»	250	130,8
Оладьи из печени в соусе	90	548,1
Каша перловая	180	265,0
Чай с лимоном и сахаром	200	86,38
Хлеб домашний подовый	45	56,20

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
Сдоба «Фигурная»	50	193,5
Чай с сахаром и лимоном	200	26,80

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 07 мая 2025 г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из капусты со свеклой	60	73,0
Биточки мясные с соусом	100	135,0
Каша гречневая	150	220,0
Кисель	200	105,0
Хлеб домашний подовый	50	44,57

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из капусты со свеклой	60	73,0
Биточки мясные с соусом	60	135,0
Каша гречневая	150	220,0
Кисель	200	105,0
Хлеб домашний подовый	35	44,57

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	100	250,0
Суп картофельный с вермишелью	250	131,0
Рагу из птицы	300	451,0
Чай с сахаром	200	65,30
Хлеб домашний подовый	45	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из капусты со свеклой	60	73,0
Биточки мясные с соусом	60	135,0
Каша гречневая	150	220,0
Кисель	200	105,0
Хлеб домашний подовый	35	44,57
Булка «Дорожная»	50	188,7
Чай с сахаром	200	26,80

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина