

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей № 1»

Н.А. Старских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19 мая 2025 г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с зел горошком	100	89,0
Макароны с сыром	220	373,7
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	30	68,01

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с зел 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 «Крестьянский»	250	130,8
Оладьи из печени в соусе	100	548,1
Каша гречневая	180	265,0
Компот	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 зел горошком	60	53,0
Макароны с сыром	215	357,1
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	30	44,57
Плюшка «Оренбургская»	50	200
Компот	200	86,38

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина

Утверждаю:

Директор МОУ «Лицей № 1»

Н.А. Марских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 20 мая 2025 г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Горбуша тушеная с овощами	130	207,2
Картофельное пюре	200	224,3
Какао 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
Какао с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	40	60,50

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Степной»	100	61,90
Борщ с картофелем со сметаной	250	130,8
Плов из птицы	90	548,1
Чай с сахаром	200	86,38
Хлеб домашний подовый	45	56,20
Хлеб ржаной	40	68,5

Завтрак-полдник

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

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

Н.А. Марских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 21 мая 2025

Сезон: весенний 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 сахаром и лимоном	200	51,0
Хлеб домашний подовый	50	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 сахаром и лимоном	200	50,90
Хлеб домашний подовый	35	52,0

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из бел. капусты со свеклой	100	79,0
Суп картофельный с вермишелью	255	129,5
Ежики мясные в соусе	300	285,0
Каша перловая рассыпчатая	180	224,0
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
Каша молочная «Дружба»	215	257,7
Чай с сахаром и лимоном	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»

И.А. Тарских

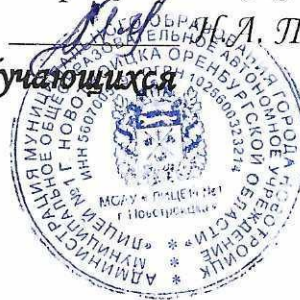
Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 22 мая 2025 г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню



Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Мазайка»	60	73,0
Биточки мясные с соусом	60	135,0
Каша гречневая	180	220,0
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	50	44,57

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Мазайка»	60	73,0
Биточки мясные с соусом	60	135,0
Каша гречневая	150	220,0
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	35	44,57

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра овощная закусочная	100	250,0
Суп картофельный с горохом	250	131,0
Рагу из птицы	300	451,0
Напиток из шиповника	180	65,30
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак-полдник

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Мазайка»	60	73,0
Биточки мясные с соусом	60	135,0
Каша гречневая	150	220,0
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	35	44,57
Слойка «Свердловская»	50	188,7
Чай с сахаром	200	26,80

Ответственный по питанию:

Е.А. Файзуллина

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

И.А. Марских

Ежедневное меню для обучающихся

Дата : 23 мая 2025 г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак

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

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	100	100,2
Щи из свежей капусты со сметаной	255	88,5
Котлета мясо-картофельная в соусе	120	254,7
Макароны отварные	180	304,6
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
Рис припущенный	150	220,0
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Булочка «Ванильная»	50	172,8
Кисель	200	54,0

Ответственный по питанию:

 **Е.А. Файзуллина**