

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей № 1»

Н.А. Шарских

**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 24 февраля 2025г.

**Сезон:** зимний период

**Неделя:** первая

**День:** 1 день примерного меню



**Завтрак 84,23 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем п/ф	205	379,7
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Чай с сахаром	200	26,8
Фрукт (яблоко)	130	121,8

**Завтрак 69,21 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем п/ф	155	297,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Чай с сахаром	200	26,8
Фрукт (яблоко)	130	106,0


**Обед 143,0 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	100	89,0
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	255	112,3
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	212,9
Макароны отварные	180	284,6
Кисель плодово-ягодный	180	54,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

**Завтрак-полдник**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем п/ф	155	297,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Чай с сахаром	200	26,8
Фрукт (яблоко)	130	106,0
Булочка «Дорожная»	50	193,5
Кисель	200	54,0

Ответственный по питанию:

 Е.А. Файзуллина

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей № 1»

И. А. Шарских

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 25 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню



**Завтрак 84,23 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	120	152,0
Каша гречневая вязкая	200	282,9
Напиток кофейный с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2

**Завтрак 69,21 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	90	113,8
Каша гречневая вязкая	180	254,6
Напиток кофейный с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0


**Обед 143,0 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Винегрет	100	126,7
Суп картофельный с клецками	250	123,0
Горбуша тушеная с овощами в томате	120	207,2
Картофельное пюре	180	224,3
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

**Завтрак-полдник**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	90	113,8
Каша гречневая вязкая	180	254,6
Напиток кофейный с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Сдоба «Фигурная»	50	172,8
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

 **Е.А. Файзуллина**

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

И. А. Шарских

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 26 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

**Завтрак 84,23 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	60	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	255	344,8
Чай с лимоном и сахаром	200	51,0
Печенье	36	70,80

**Завтрак 69,21 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	60	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2
Чай с лимоном и сахаром	200	51,0
Печенье	36	70,80

**Обед 143,0 руб**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	100	100,4
Свекольник со сметаной	255	137,0
Тефтели из говядины в соусе	160	310,5
Рис припущенный	180	214,0
Напиток апельсиновый	200	61,0
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,5

**Завтрак-полдник**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	60	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2
Чай с лимоном и сахаром	200	51,0
Печенье	36	70,80
Булка «Ванильная»	50	172,8
Чай с сахаром	200	26,80

Ответственный по питанию:

 **Е.А. Файзуллина**





**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 27 февраля 2025 г.  
**Сезон:** зимний период  
**Неделя:** первая  
**День:** 4 день примерного меню

**Завтрак 84,23 руб**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Салат из моркови с сахаром	100	165,0
Омлет с отварным картофелем	200	299,0
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	50	56,20

**Завтрак 69,21 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Салат из моркови с сахаром	60	89,20
Омлет с отварным картофелем	200	299,0
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	40	60,46


**Обед 143 руб**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Салат «Школьный»	100	108,3
Суп картофельный с вермишелью	250	119,5
Котлета «Московская» с соусом	120	216,1
Гороховое пюре	180	234,0
Компот из смеси сухофруктов	180	104,0
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

**Завтрак-полдник**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Салат из моркови с сахаром	60	89,20
Омлет с отварным картофелем	200	299,0
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	40	60,46
Плюшка «Оренбургская»	50	200,0
Компот из смеси сухофруктов	200	93,60

**Ответственный по питанию:**

 **Е.А. Файзуллина**

Утверждаю:

Директор МОАУ «Лицей № 1»

В.А. Шарских

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 28 февраля 2025 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню



**Завтрак 84,23**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Голубцы ленивые в соусе	150	246,4
Макароны отварные	200	282,0
Хлеб домашний подовый	50	51,2
Чай с сахаром и молоком	200	56,0

**Завтрак 69,21 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Голубцы ленивые в соусе	90	216,0
Макароны отварные	180	254,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Чай с сахаром и молоком	200	51,0


**Обед 143,0 руб**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из красной фасоли	100	101,0
Щи из свежей капусты со сметаной	255	84,0
Куры тушеные с овощами	160	212,0
Каша гречневая вязкая	180	265,0
Компот из свежих яблок	200	62,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

**Завтрак-полдник**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Голубцы ленивые в соусе	90	216,0
Макароны отварные	180	254,0
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Чай с сахаром и молоком	200	51,0
Компот из свежих яблок	200	62,0
Крендель с сахаром	50	195,0

Ответственный по питанию:

 **Е.А. Файзуллина**