



«Утверждаю»
Директор РЖД лицей №13
Н.Л. Банных

Ежедневное меню основного питания частного общеобразовательного учреждения
«РЖД лицей №13»

на 11 сентября 2023 года

Возрастная категория: 12 лет и старше

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	128,46
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	20	62,6
	Батон нарезной	120	242,4
	Какао с молоком	200	66,58
Итого за завтрак		550	572,84 (20,36%)
Второй завтрак	Чай с сахаром	180	29,02
	Печенье	20	81,4
Итого за второй завтрак		200	110,42 (5,52%)
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	264,9
	Макароны отварные	180	250,06
	Котлеты, биточки	100	186,06
	Хлеб пшеничный	30	76,5
	Хлеб ржаной	60	80,4
	Компот из сухофруктов	180	71,14

Итого за обед		700	823,58 (34,53%)
Полдник	Сок	200	152
	Мандарин	100	78
Итого за полдник		300	230 (9,78%)
Ужин	Капуста тушеная	150	91,3
	Кнели из кур с рисом	90	91,21
	Компот из брусники	180	49,72
	Хлеб ржаной	80	139,2
Итого за ужин		500	371,43 (20,27%)
Ужин 2	Кефир	180	54
	Хлеб ржаной	20	34,8
Итого за ужин 2		200	88,8 (3,84%)
Итого за день:		2400	2092,07 (97,33%)

Составил ответственный за организацию питания Каюкова Л.Г., ст.мед.сестра



«Утверждаю»
Директор РЖД лицей №13
Н.Л. Банных

Ежедневное меню основного питания частного общеобразовательного учреждения
«РЖД лицей №13»

на 11 сентября 2023 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	128,46
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	20	62,6
	Батон нарезной	70	141,4
	Какао с молоком	200	66,58
Итого за завтрак		500	471,84 (20,6%)
Второй завтрак	Чай с сахаром	180	29,02
	Печенье	20	77,4
Итого за второй завтрак		200	106,42 (5,46%)
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	244,11
	Макароны отварные	150	208,38
	Котлеты, биточки	90	185,45
	Хлеб пшеничный	20	27,5
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из сухофруктов	190	71,14

Итого за обед		800	929,06 (36,39%)
Полдник	Сок	200	172
	Мандарин	150	102
Итого за полдник		350	274 (9,57%)
Ужин	Капуста тушеная	180	91,57
	Кнели из кур с рисом	120	97,62
	Компот из брусники	180	49,72
	Хлеб ржаной	120	160,8
Итого за ужин		600	399,71 (21,86%)
Ужин 2	Кефир	180	72
	Хлеб ржаной	20	26,8
Итого за ужин 2		200	98,8 (3,76%)
Итого за день:		2700	2384,83 (95,58%)

Составил ответственный за организацию питания Каюкова Л.Г., ст.мед.сестра