



«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
И.И. Банных

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

на 12 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	Омлет натуральный	170	173,52
	Масло сливочное	10	72,8
	Яблоко	60	28,2
	Батон нарезной	80	161,6
	Чай с лимоном	180	44,8
Итого за завтрак		500	480,92 (20,50%)
Второй завтрак	Банан	200	152
Итого за второй завтрак		200	152 (6,17%)
Обед	Щи из свежей капусты	200	217,04
	Картофельное пюре	160	164,27
	Кнели рыбные	90	172,16
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из вишни и яблока	200	131,44
Итого за обед		700	776,91 (34,52%)

Полдник	Ряженка	200	100
	Булочка молочная	100	360
Итого за полдник		300	460 (15,66%)
Ужин	Плов из отварной говядины	180	246,02
	Салат кукуруза с яйцом	60	65,71
	Компот из плодов консервированных	180	37,57
	Хлеб ржаной	80	139,2
Итого за ужин		500	488,5 (20,81%)
Ужин 2	Молоко	180	72
	Хлеб ржаной	20	34,8
Итого за ужин 2		200	106,8 (6,14%)
Итого за день:		2400	2465,13 (104,89%)

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



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

на 12 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	Омлет натуральный	200	204,14
	Масло сливочное	10	72,8
	Яблоко	40	18,8
	Батон нарезной	120	242,4
	Чай с лимоном	180	44,8
Итого за завтрак		550	582,94 (20,72%)
Второй завтрак	Банан	200	172
Итого за второй завтрак		200	172 (5,75%)
Обед	Щи из свежей капусты	250	271,3
	Картофельное пюре	180	166,81
	Кнели рыбные	100	176,84
	Хлеб ржаной	90	120,6
	Компот из вишни и яблока	180	118,3

Итого за обед		800	853,85 (35,61%)
Полдник	Ряженка	200	80
	Булочка молочная	150	525
Итого за полдник		350	605 (14,58%)
Ужин	Плов из отварной говядины	230	243,06
	Салат кукуруза с яйцом	100	79,51
	Компот из плодов консервированных	180	37,57
	Хлеб ржаной	90	120,6
Итого за ужин		600	480,74 (20,91%)
Ужин 2	Молоко	180	90
	Пряник	20	26,8
Итого за ужин 2		200	116,8 (6,12%)
Итого за день:		2700	2811,33 (103,35%)

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