



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

на 14 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 рисовая молочная	200	124,66
	Мандарин	100	68
	Батон нарезной	70	141,4
	Какао с молоком	180	59,92
Итого за завтрак		550	393,98 (19,48%)
Второй завтрак	Сок	200	172
Итого за второй завтрак		200	172 (5,62%)
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	247,92
	Макароны	180	250,06
	Голубцы ленивые	100	140,38
	Хлеб пшеничный	70	178,5
	Хлеб ржаной	20	26,8
	Напиток из вишни	180	67,68
Итого за обед		800	911,34 (35,77%)

Полдник	Булочка	150	630
	Чай с сахаром	200	80
Итого за полдник		350	710 (15,82%)
Ужин	Рис отварной	180	225,63
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	87,78
	Напиток из шиповника	180	53,3
	Хлеб пшеничный	90	229,5
	Хлеб ржаной	50	67
Итого за ужин		600	663,21 (21,74%)
Ужин 2	Молоко	180	90
	Хлеб ржаной	20	26,8
Итого за ужин 2		200	116,8 (5,71%)
Итого за день:		2700	2967,33 (101,94%)

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



«Утверждаю»
 Директор РЖД лицей №13
 И. Банных

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

на 14 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 рисовая молочная	170	105,96
	Мандарин	80	54,4
	Батон нарезной	70	141,4
	Какао с молоком	180	59,92
Итого за завтрак		500	361,68 (19,23%)
Второй завтрак	Сок	200	152
Итого за второй завтрак		200	152 (5,36%)
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	218,17
	Макароны	150	208,38
	Голубцы ленивые	90	135,34
	Хлеб пшеничный	20	55
	Хлеб ржаной	20	34,8
	Напиток из вишни	200	75,2
Итого за обед		700	726,89 (34,82%)

Полдник	Булочка	100	430
	Чай с сахаром	200	100
Итого за полдник		300	530 (15,73%)
Ужин	Рис отварной	150	200,56
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	97
	Напиток из шиповника	180	53,3
	Хлеб пшеничный	20	110
	Хлеб ржаной	60	52,2
Итого за ужин		500	513,06 (21,38%)
Ужин 2	Молоко	180	72
	Хлеб ржаной	20	34,8
Итого за ужин 2		200	106,8 (5,48%)
Итого за день:		2400	2390,43 (101,72%)

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