



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

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

на 15 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 с сыром	150	233,16
	Чай с сахаром	200	32,24
	Батон нарезной	70	141,4
	Масло сливочное	10	72,8
Итого за завтрак		500	512,5 (21,8%)
Второй завтрак	Кефир	200	134
Итого за второй завтрак		200	134 (5,7%)
Обед	Суп с макаронными изделиями	230	283,38
	Жаркое по-домашнему	190	264,95
	Напиток лимонный	200	84,38
	Хлеб пшеничный	40	110
	Хлеб ржаной	40	69,6
Итого за обед		700	812,31 (34,57%)

Полдник	Апельсин	100	177
	Сок	200	152
Итого за полдник		300	329 (14,83%)
Ужин	Пудинг из творога	200	272,22
	Молоко сгущенное	20	53,6
	Компот из апельсина с яблоком	200	78,68
	Хлеб пшеничный	40	110
	Хлеб ржаной	40	69,6
Итого за ужин		500	584,1 (21,78%)
Ужин 2	Ряженка	180	54
	Печенье	20	77
Итого за ужин 2		200	131,4 (5,59%)
Итого за день:		2400	2403,31 (101,26%)

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



«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
Н.В. Банных

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

на 15 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 с сыром	220	341,97
	Чай с сахаром	200	32,24
	Батон нарезной	120	242,4
	Масло сливочное	10	72,8
Итого за завтрак		550	689,41 (21,15%)
Второй завтрак	Кефир	200	154
Итого за второй завтрак		200	154 (5,66%)
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	308,02
	Жаркое по-домашнему	210	229,84
	Напиток лимонный	200	84,38
	Хлеб пшеничный	90	229,5
	Хлеб ржаной	50	67
Итого за обед		800	918,74 (34,77%)

Полдник	Апельсин	150	185,5
	Сок	200	172
Итого за полдник		350	357,5 (14,14%)
Ужин	Пудинг из творога	220	299,44
	Молоко сгущенное	20	53,6
	Компот из апельсина с яблоком	200	78,68
	Хлеб пшеничный	85	216,75
	Хлеб ржаной	75	100,5
Итого за ужин		600	748,97 (21,24%)
Ужин 2	Ряженка	180	72
	Печенье	20	81,4
Итого за ужин 2		200	153,4 (5,63%)
Итого за день:		2700	2922,02 (101,43%)

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