



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13

Н.Л. Банных

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

**на 18 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 «Дружба»          | 230        | 139,86                  |
|                                | Масло сливочное        | 10         | 72,8                    |
|                                | Сыр                    | 30         | 93,9                    |
|                                | Батон нарезной         | 80         | 161,6                   |
|                                | Какао с молоком        | 200        | 66,58                   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                        | <b>550</b> | <b>534,74 (20,36%)</b>  |
| Второй завтрак                 | Молоко                 | 180        | 90                      |
|                                | Печенье                | 20         | 81,4                    |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                        | <b>200</b> | <b>171,4 (6,52%)</b>    |
| Обед                           | Суп с крупой и томатом | 200        | 291,92                  |
|                                | Макароны отварные      | 180        | 250,06                  |
|                                | Гуляш из говядины      | 100        | 215,19                  |
|                                | Хлеб пшеничный         | 40         | 102                     |
|                                | Хлеб ржаной            | 50         | 67                      |
|                                | Компот из вишни        | 180        | 56,18                   |
| <b>Итого за обед</b>           |                        | <b>800</b> | <b>982,35 (37,39%)</b>  |

|                         |                      |             |                        |
|-------------------------|----------------------|-------------|------------------------|
| Полдник                 | Сок                  | 200         | 180                    |
|                         | Яблоко               | 150         | 85,5                   |
|                         |                      |             |                        |
| <b>Итого за полдник</b> |                      | <b>350</b>  | <b>120 (4,57%)</b>     |
| Ужин                    | Картофельное пюре    | 180         | 166,81                 |
|                         | Кнели рыбные         | 100         | 176,84                 |
|                         | Напиток из шиповника | 190         | 56,26                  |
|                         | Хлеб ржаной          | 130         | 174,2                  |
| <b>Итого за ужин</b>    |                      | <b>600</b>  | <b>574,11 (21,86%)</b> |
| Ужин 2                  | Кефир                | 180         | 72                     |
|                         | Хлеб ржаной          | 20          | 26,8                   |
| <b>Итого за ужин 2</b>  |                      | <b>200</b>  | <b>98,8 (3,76%)</b>    |
| <b>Итого за день:</b>   |                      | <b>2700</b> | <b>2626,9 (96,58%)</b> |

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



«Суттверждаю»  
Директор РЖД лицея №13  
Н.Л. Ваньных

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

на 18 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 «Дружба»          | 200        | 121,62                  |
|                                | Масло сливочное        | 10         | 72,8                    |
|                                | Сыр                    | 30         | 93,9                    |
|                                | Батон нарезной         | 60         | 121,2                   |
|                                | Какао с молоком        | 200        | 66,58                   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                        | <b>500</b> | <b>476,1 (20,6%)</b>    |
| Второй завтрак                 | Молоко                 | 180        | 72                      |
|                                | Печенье                | 20         | 77,4                    |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                        | <b>200</b> | <b>149,4 (6,46%)</b>    |
| Обед                           | Суп с крупой и томатом | 200        | 233,54                  |
|                                | Макароны отварные      | 150        | 208,38                  |
|                                | Гуляш из говядины      | 90         | 202,67                  |
|                                | Хлеб пшеничный         | 20         | 55                      |
|                                | Хлеб ржаной            | 50         | 87                      |
|                                | Компот из вишни        | 190        | 59,3                    |
| <b>Итого за обед</b>           |                        | <b>700</b> | <b>845,89 (36,61%)</b>  |

|                         |                      |             |                         |
|-------------------------|----------------------|-------------|-------------------------|
| Полдник                 | Сок                  | 200         | 160                     |
|                         | Яблоко               | 100         | 67                      |
|                         |                      |             |                         |
| <b>Итого за полдник</b> |                      | <b>300</b>  | <b>120 (5,19%)</b>      |
| Ужин                    | Картофельное пюре    | 150         | 154                     |
|                         | Кнели рыбные         | 90          | 177,16                  |
|                         | Напиток из шиповника | 180         | 53,3                    |
|                         | Хлеб ржаной          | 80          | 139,2                   |
| <b>Итого за ужин</b>    |                      | <b>500</b>  | <b>684,04(29,60%)</b>   |
| Ужин 2                  | Кефир                | 180         | 54                      |
|                         | Хлеб ржаной          | 20          | 34,8                    |
| <b>Итого за ужин 2</b>  |                      | <b>200</b>  | <b>88,8 (3,84%)</b>     |
| <b>Итого за день:</b>   |                      | <b>2400</b> | <b>2310,85 (98,33%)</b> |

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