



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13

Н.Л. Банных

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

на 20 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	Пудинг из творога	200	272,22
	Молоко сгущенное	20	53,6
	Чай-заварка	180	5,04
	Батон нарезной	80	161,6
Итого за завтрак		550	525,36 (19,31%)
Второй завтрак	Сок	200	180
Итого за второй завтрак		200	180 (6,61%)
Обед	Рассольник	250	261,1
	Каша гречневая	180	214,85
	Котлета из говядины с овощами	100	95,91
	Хлеб пшеничный	40	102
	Хлеб ржаной	50	67
	Компот из сухофруктов	180	71,14

Итого за обед		800	982,35 (40,83%)
Полдник	Чай с сахаром	200	32,24
	Пончик	150	495
Итого за полдник		350	527,24 (15,62%)
Ужин	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	190	210,46
	Помидор консервированный	100	20
	Чай с лимоном	180	44,8
	Хлеб ржаной	130	174,2
Итого за ужин		600	449,46 (19,67%)
Ужин 2	Биойогурт	180	138,6
	Хлеб ржаной	20	26,8
Итого за ужин 2		200	165,4 (6,87%)
Итого за день:		2700	2406,22 (95,73%)

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



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

на 20 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	Пудинг из творога	180	245
	Молоко сгущенное	20	53,6
	Чай-заварка	180	5,04
	Батон нарезной	50	101
Итого за завтрак		500	437,54 (20,35%)
Второй завтрак	Сок	200	160
Итого за второй завтрак		200	160 (7,44%)
Обед	Рассольник	200	208,88
	Каша гречневая	150	179,04
	Котлета из говядины с овощами	90	86,32
	Хлеб пшеничный	30	82,5
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из сухофруктов	180	71,14

Итого за обед		700	714,88 (33,26%)
Полдник	Чай с сахаром	200	32,24
	Пончик	100	440
Итого за полдник		300	472,24 (21,97%)
Ужин	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	160	233,23
	Помидор консервированный	80	16
	Чай с лимоном	180	44,8
	Хлеб ржаной	80	139,2
Итого за ужин		500	433,23(20,16%)
Ужин 2	Биойогурт	180	138,6
	Хлеб ржаной	20	34,8
Итого за ужин 2		200	173,4 (8,07%)
Итого за день:		2400	2149,05 (96,33%)

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