



«Утверждаю»  
Директор РЖД лицея №13  
Г.Д. Банных

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

на 22 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 со сметаной                             | 200       | 261,28                  |
|                         | Масло сливочное                               | 10        | 72,8                    |
|                         | Икра кабачковая                               | 50        | 54,5                    |
|                         | Батон нарезной                                | 40        | 80,8                    |
|                         | Чай с сахаром                                 | 200       | 32,24                   |
| Итого за завтрак        |   | 500       | 501,62                  |
| Второй завтрак          | Йогурт  | 200       | 134                     |
|                         |   |           |                         |
| Итого за второй завтрак |   | 200       | 134                     |
| Обед                    | Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками | 200       | 235,16                  |
|                         | Плов из отварной птицы                        | 200       | 220,68                  |
|                         | Компот из яблок с лимоном                     | 180       | 68,13                   |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 40        | 110                     |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 80        | 139,2                   |
|                         |   |           |                         |

|                         |                                   |             |                |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|
| <b>Итого за обед</b>    |                                   | <b>700</b>  | <b>773,17</b>  |
| Полдник                 | Сок                               | 200         | 130            |
|                         | Яблоко                            | 100         | 67             |
|                         |                                   |             |                |
| <b>Итого за полдник</b> |                                   | <b>300</b>  | <b>197</b>     |
| Ужин                    | Запеканка из творога              | 200         | 269,22         |
|                         | Сметана                           | 30          | 42,6           |
|                         | Компот из плодов консервированных | 200         | 43,94          |
|                         | Хлеб ржаной                       | 70          | 121,8          |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                   | <b>500</b>  | <b>477,56</b>  |
| Ужин 2                  | Молоко                            | 180         | 72             |
|                         | Пряник                            | 20          | 71,2           |
| <b>Итого за ужин 2</b>  |                                   | <b>200</b>  | <b>143,2</b>   |
| <b>Итого за день:</b>   |                                   | <b>2400</b> | <b>2226,55</b> |

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



«Утверждаю»  
Директор РЖД лицей №13  
Н.Д. Банных

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

на 22 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 со сметаной                             | 230       | 300,47                  |
|                         | Масло сливочное                               | 10        | 72,8                    |
|                         | Икра кабачковая                               | 50        | 54,5                    |
|                         | Батон нарезной                                | 60        | 121,2                   |
|                         | Чай с сахаром                                 | 200       | 72,8                    |
| Итого за завтрак        |   | 550       | 581,21                  |
| Второй завтрак          | Йогурт  | 200       | 154                     |
|                         |   |           |                         |
|                         |   |           |                         |
| Итого за второй завтрак |   | 200       | 154                     |
| Обед                    | Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками | 250       | 293,95                  |
|                         | Плов из отварной птицы                        | 210       | 210,71                  |
|                         | Компот из яблок с лимоном                     | 180       | 68,13                   |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 60        | 153                     |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 100       | 134                     |
|                         |   |           |                         |

|                         |                                   |             |                |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|
| <b>Итого за обед</b>    |                                   | <b>800</b>  | <b>859,79</b>  |
| Полдник                 | Сок                               | 200         | 150            |
|                         | Яблоко                            | 150         | 85,5           |
|                         |                                   |             |                |
| <b>Итого за полдник</b> |                                   | <b>350</b>  | <b>235,5</b>   |
| Ужин                    | Запеканка из творога              | 250         | 336,53         |
|                         | Сметана                           | 50          | 71             |
|                         | Компот из плодов консервированных | 200         | 43,94          |
|                         | Хлеб ржаной                       | 100         | 134            |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                   | <b>600</b>  | <b>585,47</b>  |
| Ужин 2                  | Молоко                            | 180         | 90             |
|                         | Пряник                            | 20          | 71,2           |
| <b>Итого за ужин 2</b>  |                                   | <b>200</b>  | <b>161,2</b>   |
| <b>Итого за день:</b>   |                                   | <b>2700</b> | <b>2577,17</b> |

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