



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13
Н.Л. Бинных

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

на 2 октября 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 |
| Итого за завтрак | | 500 | 476,1 |
| Второй завтрак | Молоко | 180 | 72 |
| | Печенье | 20 | 77,4 |
| | | | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 149,4 |
| Обед | Суп с крупой и томатом | 200 | 233,54 |
| | Макаронны отварные | 150 | 208,38 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 202,67 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 55 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 87 |
| | Компот из вишен | 190 | 59,3 |
| Итого за обед | | 700 | 845,89 |

| | | | |
|-------------------------|----------------------|-------------|----------------|
| Полдник | Сок | 200 | 160 |
| | Яблоко | 100 | 67 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 300 | 227 |
| Ужин | Картофельное пюре | 150 | 154 |
| | Кнели рыбные | 90 | 177,16 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 53,3 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 139,2 |
| Итого за ужин | | 500 | 523,66 |
| Ужин 2 | Кефир | 180 | 54 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 34,8 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 88,8 |
| Итого за день: | | 2400 | 2310,85 |

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



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

на 2 октября 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 |
| Итого за завтрак | | 550 | 534,74 |
| Второй завтрак | Молоко | 180 | 90 |
| | Печенье | 20 | 81,4 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 171,4 |
| Обед | Суп с крупой и томатом | 250 | 291,92 |
| | Макароны отварные | 180 | 250,06 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 215,19 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 102 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 67 |
| | Компот из вишен | 180 | 56,18 |
| Итого за обед | | 800 | 982,35 |

| | | | |
|-------------------------|----------------------|-------------|---------------|
| Полдник | Сок | 200 | 180 |
| | Яблоко | 150 | 85,5 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 350 | 265,5 |
| Ужин | Картофельное пюре | 180 | 166,81 |
| | Кнели рыбные | 100 | 176,84 |
| | Напиток из шиповника | 190 | 56,26 |
| | Хлеб ржаной | 130 | 174,2 |
| Итого за ужин | | 600 | 574,11 |
| Ужин 2 | Кефир | 180 | 72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 26,8 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 98,8 |
| Итого за день: | | 2700 | 2626,9 |

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