



«Утверждаю»  
Директор РЖД лицей №13  
Н.Л. Байных

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

на 10 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	Омлет натуральный	200	204,14
	Масло сливочное	10	72,8
	Яблоко	40	18,8
	Батон нарезной	120	242,4
	Чай с лимоном	180	44,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>582,94</b>
Второй завтрак	Банан	200	172
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>172</b>
Обед	Щи из свежей капусты	250	271,3
	Картофельное пюре	180	166,81
	Кнели рыбные	100	176,84
	Хлеб ржаной	90	120,6
	Компот из вишни и яблока	180	118,3

<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>853,85</b>
Полдник	Снежок	200	80
	Булочка молочная	150	525
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>605</b>
Ужин	Плов из отварной говядины	230	243,06
	Салат кукуруза с яйцом	100	79,51
	Компот из плодов консервированных	180	37,57
	Хлеб ржаной	90	120,6
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>480,74</b>
Ужин 2	Молоко	180	90
	Пряник	20	26,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>116,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2700</b>	<b>2811,33</b>

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



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

на 10 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	Омлет натуральный	170	173,52
	Масло сливочное	10	72,8
	Яблоко	60	28,2
	Батон нарезной	80	161,6
	Чай с лимоном	180	44,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>480,92</b>
Второй завтрак	Банан	200	152
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>152</b>
Обед	Щи из свежей капусты	200	217,04
	Картофельное пюре	160	164,27
	Кнели рыбные	90	177,16
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из вишни и яблока	200	131,44
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>776,91</b>

Полдник	Снежок	200	100
	Булочка молочная	100	360
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>460</b>
Ужин	Плов из отварной говядины	180	246,02
	Салат кукуруза с яйцом	60	65,71
	Компот из плодов консервированных	180	37,57
	Хлеб ржаной	80	139,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>488,5</b>
Ужин 2	Молоко	180	72
	Хлеб ржаной	20	34,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>106,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2400</b>	<b>2465,13</b>

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