



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

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

на 11 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	Запеканка из творога	200	255,76
	Чай без сахара	180	6,88
	Батон нарезной	60	121,2
	Груша	70	32,9
Итого за завтрак		500	416,74
Второй завтрак	Молоко	180	72
	Батон нарезной	20	40,4
Итого за второй завтрак		200	112,4
Обед	Суп с рыбными консервами	230	195,89
	Каша гречневая	150	179,04
	Птица отварная	90	344,57
	Компот из клюквы	180	66,44
	Хлеб ржаной	50	87
Итого за обед		700	872,94

Полдник	Сок	200	160
	Яблоко	100	67
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>227</b>
Ужин	Картофельное пюре	150	139
	Печень по-строгановски	90	167,37
	Компот из яблок с лимоном	180	71,05
	Хлеб ржаной	80	139,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>516,62</b>
Ужин 2	Биойогурт	180	138,6
	Хлеб ржаной	20	34,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>173,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2400</b>	<b>2319,1</b>

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



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13

Н.Л. Банных

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

**на 11 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	Запеканка из творога	250	336,53
	Чай без сахара	200	7,64
	Батон нарезной	100	202
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>546,17</b>
Второй завтрак	Молоко	180	90
	Батон нарезной	20	40,4
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>130,4</b>
Обед	Суп с рыбными консервами	250	212,92
	Каша гречневая	180	214,85
	Птица отварная	100	382,85
	Компот из клюквы	180	66,44
	Хлеб ржаной	90	120,6
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>997,66</b>

Полдник	Сок	200	180
	Яблоко	150	85,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>265,5</b>
Ужин	Картофельное пюре	200	185,34
	Печень по-строгановски	110	204,57
	Компот из яблок с лимоном	200	78,94
	Хлеб ржаной	90	120,6
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>589,45</b>
Ужин 2	Биойогурт	180	138,6
	Хлеб ржаной	20	26,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>165,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2700</b>	<b>2694,58</b>

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