



«Утверждаю»

Директор РЖД лицея №13

Н.Д. Банных

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

на 12 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 рисовая молочная | 170 | 105,96 |
| | Мандарин | 80 | 54,4 |
| | Батон нарезной | 70 | 141,4 |
| | Какао с молоком | 180 | 59,92 |
| Итого за завтрак | | 500 | 361,68 |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 152 |
| | | | |
| | | | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 152 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 220 | 218,17 |
| | Макароны | 150 | 208,38 |
| | Голубцы ленивые | 90 | 135,34 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 55 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 34,8 |
| | Напиток из вишни | 200 | 75,2 |
| Итого за обед | | 700 | 726,89 |

| | | | |
|-------------------------|---|-------------|----------------|
| Полдник | Крендель сахарный | 100 | 430 |
| | Ряженка | 200 | 100 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 300 | 530 |
| Ужин | Рис отварной | 160 | 200,56 |
| | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 90 | 97 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 53,3 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 110 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Итого за ужин | | 500 | 513,06 |
| Ужин 2 | Молоко | 180 | 72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 34,8 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 106,8 |
| Итого за день: | | 2400 | 2390,43 |

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



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13

№13 Н.Л. Банных

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

на 12 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 рисовая молочная | 200 | 124,66 |
| | Мандарин | 100 | 68 |
| | Батон нарезной | 70 | 141,4 |
| | Какао с молоком | 180 | 59,92 |
| Итого за завтрак | | 550 | 393,98 |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 172 |
| | | | |
| | | | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 172 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 247,92 |
| | Макароны | 180 | 250,06 |
| | Голубцы ленивые | 100 | 140,38 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 178,5 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 26,8 |
| | Напиток из вишни | 180 | 67,68 |
| Итого за обед | | 800 | 911,34 |

| | | | |
|-------------------------|---|-------------|----------------|
| Полдник | Крендель сахарный | 150 | 630 |
| | Ряженка | 200 | 80 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 350 | 710 |
| Ужин | Рис отварной | 180 | 225,63 |
| | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 100 | 87,78 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 53,3 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 229,5 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 67 |
| Итого за ужин | | 600 | 663,21 |
| Ужин 2 | Молоко | 180 | 90 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 26,8 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 116,8 |
| Итого за день: | | 2700 | 2967,33 |

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