



«Утверждаю»

№ 13/ Директор РЖД лицей №13

Н.Л. Банных

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

на 24 ноября 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 |
| | | | |

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

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



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

на 24 ноября 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 |
| | | | |

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

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