



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

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

на 13 декабря 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 молочная пшеничная	200	255,76
	Чай с сахаром	180	6,88
	Батон нарезной	60	121,2
	Груша	70	32,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>416,74</b>
Второй завтрак	Молоко	180	72
	Батон нарезной	20	40,4
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>112,4</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>872,94</b>

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



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

на 13 декабря 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 молочная пшенная	250	336,53
	Чай с сахаром	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