



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

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

на 29 января 2024 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	128,46
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	20	62,6
	Батон нарезной	70	141,4
	Какао с молоком	200	66,58
Итого за завтрак		500	471,84
Второй завтрак	Чай с сахаром	180	29,02
	Печенье	20	77,4
Итого за второй завтрак		200	106,42
Обед	Суп картофельный с бобовыми	220	244,11
	Макароны отварные	150	208,38
	Котлеты, биточки	90	185,45
	Хлеб пшеничный	10	27,5
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из сухофруктов	180	71,14

<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>823,58</b>
Полдник	Сок	200	152
	Мандарин	100	78
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>230</b>
Ужин	Капуста тушеная	150	91,3
	Кнели из кур с рисом	90	91,21
	Компот из брусники	180	49,72
	Хлеб ржаной	80	139,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>371,43</b>
Ужин 2	Кефир	180	54
	Хлеб ржаной	20	34,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>88,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2400</b>	<b>2092,07</b>

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



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

на 29 января 2024 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 из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	128,46
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	20	62,6
	Батон нарезной	120	242,4
	Какао с молоком	200	66,58
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>572,84</b>
Второй завтрак	Чай с сахаром	180	29,02
	Печенье	20	81,4
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>110,42</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	264,9
	Макароны отварные	180	250,06
	Котлеты, биточки	100	186,06
	Хлеб пшеничный	30	76,5
	Хлеб ржаной	60	80,4
	Компот из сухофруктов	180	71,14

<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>929,06</b>
Полдник	Сок	200	172
	Мандарин	150	102
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>274</b>
Ужин	Капуста тушеная	180	91,57
	Кнели из кур с рисом	120	97,62
	Компот из брусники	180	49,72
	Хлеб ржаной	120	160,8
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>399,71</b>
Ужин 2	Кефир	180	72
	Хлеб ржаной	20	26,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>98,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2700</b>	<b>2384,83</b>

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