



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13

Н.Д. Банных

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

на 15 марта 2024 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------------|
| Завтрак | Омлет с сыром | 150 | 233,16 |
| | Чай с сахаром | 200 | 32,24 |
| | Батон нарезной | 70 | 141,4 |
| | Масло сливочное | 10 | 72,8 |
| | Яблоко | 70 | 32,9 |
| Итого за завтрак | | 500 | 512,5 |
| Второй завтрак | Йогурт | 200 | 134 |
| | | | |
| | | | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 134 |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 230 | 283,38 |
| | Жаркое по-домашнему | 190 | 264,95 |
| | Напиток лимонный | 200 | 84,38 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 110 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
| Итого за обед | | 700 | 812,31 |

| | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|----------------|
| | | | |
| Полдник | Груша | 100 | 77 |
| | Сок | 200 | 152 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 300 | 229 |
| Ужин | Пудинг из творога | 200 | 272,22 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 53,6 |
| | Компот из апельсина с яблоком | 200 | 78,68 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 110 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 69,6 |
| Итого за ужин | | 500 | 584,1 |
| Ужин 2 | Кефир | 180 | 54 |
| | Печенье | 20 | 77,4 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 131,4 |
| Итого за день: | | 2400 | 2403,31 |

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 15 марта 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 | Омлет с сыром | 220 | 341,97 |
| | Чай с сахаром | 200 | 32,24 |
| | Батон нарезной | 120 | 242,4 |
| | Масло сливочное | 10 | 72,8 |
| Итого за завтрак | | 550 | 689,41 |
| Второй завтрак | Йогурт | 200 | 154 |
| | | | |
| | | | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 154 |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 308,02 |
| | Жаркое по-домашнему | 210 | 229,84 |
| | Напиток лимонный | 200 | 84,38 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 229,5 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 67 |
| Итого за обед | | 800 | 918,74 |

| | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|----------------|
| | | | |
| Полдник | Груша | 150 | 85,5 |
| | Сок | 200 | 172 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 350 | 257,5 |
| Ужин | Пудинг из творога | 220 | 299,44 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 53,6 |
| | Компот из апельсина с яблоком | 200 | 78,68 |
| | Хлеб пшеничный | 85 | 216,75 |
| | Хлеб ржаной | 75 | 100,5 |
| Итого за ужин | | 600 | 748,97 |
| Ужин 2 | Кефир | 180 | 72 |
| | Печенье | 20 | 81,4 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 153,4 |
| Итого за день: | | 2700 | 2922,02 |

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