



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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>689,41</b>
Второй завтрак	Йогурт	200	154
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>154</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>918,74</b>

Полдник	Груша	150	85,5
	Сок	200	172
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>257,5</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>748,97</b>
Ужин 2	Кефир	180	72
	Печенье	20	81,4
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>153,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2700</b>	<b>2922,02</b>



«Утверждаю»

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

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

на 6 сентября 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>512,5</b>
Второй завтрак	Йогурт	200	134
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>134</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>812,31</b>

Полдник	Груша	100	77
	Сок	200	152
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>229</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>584,1</b>
Ужин 2	Кефир	180	54
	Печенье	20	77,4
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>131,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2400</b>	<b>2403,31</b>