



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

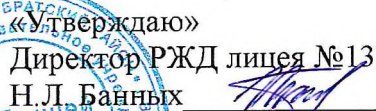
на 12 сентября 2024 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---|------------|-------------------------|
| Завтрак | Каша пшенная | 220 | 135,12 |
| | Масло сливочное | 10 | 72,8 |
| | Сыр | 20 | 62,6 |
| | Батон нарезной | 40 | 80,8 |
| | Какао с молоком | 180 | 59,92 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Итого за завтрак | | 500 | 463,44 |
| Второй завтрак | Банан | 200 | 152 |
| | | | |
| | | | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 152 |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 185,92 |
| | Картофельное пюре | 150 | 154 |
| | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 90 | 97 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 55 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 104,4 |

| | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|----------------|
| | Компот из апельсинов с яблоком | 180 | 70,81 |
| Итого за обед | | 700 | 667,13 |
| Полдник | Молоко | 200 | 100 |
| | Булочка «Осенняя» | 100 | 320 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 300 | 420 |
| Ужин | Макароны отварные | 150 | 208,38 |
| | Печень, тушенная в соусе | 90 | 110,86 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 53,3 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 55 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 104,4 |
| Итого за ужин | | 500 | 531,94 |
| Ужин 2 | Кефир | 180 | 54 |
| | Печенье | 20 | 77,4 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 131,4 |
| Итого за день: | | 2400 | 2365,91 |



на 12 сентября 2024 года

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---|------------|-------------------------|
| Завтрак | Каша пшенная | 250 | 153,55 |
| | Масло сливочное | 10 | 72,8 |
| | Сыр | 20 | 62,6 |
| | Батон нарезной | 60 | 121,2 |
| | Какао с молоком | 180 | 59,92 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 52,2 |
| Итого за завтрак | | 550 | 522,27 |
| Второй завтрак | Банан | 200 | 172 |
| | | | |
| | | | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 172 |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 250 | 232,4 |
| | Картофельное пюре | 180 | 166,81 |
| | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 100 | 87,78 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 76,5 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 80,4 |

| | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|----------------|
| | Компот из апельсинов с яблоком | 180 | 70,81 |
| Итого за обед | | 800 | 714,7 |
| Полдник | Молоко | 200 | 100 |
| | Булочка «Осенняя» | 150 | 480 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 350 | 580 |
| Ужин | Макароны отварные | 180 | 250,06 |
| | Печень, тушенная в соусе | 100 | 103,18 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 53,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 76,5 |
| | Хлеб ржаной | 110 | 147,4 |
| Итого за ужин | | 600 | 630,44 |
| Ужин 2 | Кефир | 180 | 72 |
| | Печенье | 20 | 81,4 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 153,4 |
| Итого за день: | | 2700 | 2772,81 |