



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13

Н.Л. Банных

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

на 19 сентября 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 рисовая молочная	200	124,66
	Мандарин	100	68
	Батон нарезной	70	141,4
	Какао с молоком	180	59,92
Итого за завтрак		550	393,98
Второй завтрак	Сок	200	172
Итого за второй завтрак		200	172
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	247,92
	Макароны	180	250,06
	Голубцы ленивые	100	140,38
	Хлеб пшеничный	70	178,5
	Хлеб ржаной	20	26,8
	Напиток из вишни	180	67,68
Итого за обед		800	911,34

Полдник	Крендель сахарный	150	630
	Ряженка	200	80
Итого за полдник		350	710
Ужин	Рис отварной	180	225,63
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	87,78
	Напиток из шиповника	180	53,3
	Хлеб пшеничный	90	229,5
	Хлеб ржаной	50	67
Итого за ужин		600	663,21
Ужин 2	Молоко	180	90
	Хлеб ржаной	20	26,8
Итого за ужин 2		200	116,8
Итого за день:		2700	2967,33



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша рисовая молочная	170	105,96
	Мандарин	80	54,4
	Батон нарезной	70	141,4
	Какао с молоком	180	59,92
Итого за завтрак		500	361,68
Второй завтрак	Сок	200	152
Итого за второй завтрак		200	152
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	218,17
	Макароны	150	208,38
	Голубцы ленивые	90	135,34
	Хлеб пшеничный	20	55
	Хлеб ржаной	20	34,8
	Напиток из вишни	200	75,2
Итого за обед		700	726,89

Полдник	Крендель сахарный	100	430
	Ряженка	200	100
Итого за полдник		300	530
Ужин	Рис отварной	160	200,56
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	97
	Напиток из шиповника	180	53,3
	Хлеб пшеничный	40	110
	Хлеб ржаной	30	52,2
Итого за ужин		500	513,06
Ужин 2	Молоко	180	72
	Хлеб ржаной	20	34,8
Итого за ужин 2		200	106,8
Итого за день:		2400	2390,43