



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

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

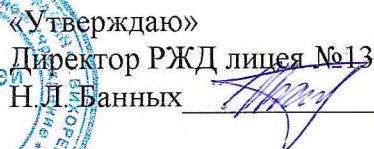
на 25 сентября 2024 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Пудинг из творога	180	245
	Молоко сгущенное	20	53,6
	Чай-заварка	180	5,04
	Батон нарезной	50	101
	Груша	70	32,9
Итого за завтрак		500	437,54
Второй завтрак	Сок	200	160
Итого за второй завтрак		200	160
Обед	Рассольник	200	208,88
	Каша гречневая	150	179,04
	Котлета из говядины с овощами	90	86,32
	Хлеб пшеничный	30	82,5
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из сухофруктов	180	71,14

<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>714,88</b>
Полдник	Сок	200	78
	Мандарин	100	152
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>230</b>
Ужин	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	160	233,23
	Помидор консервированный	80	16
	Чай с лимоном	180	44,8
	Хлеб ржаной	80	139,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>433,23</b>
Ужин 2	Биойогурт	180	138,6
	Хлеб ржаной	20	34,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>173,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2400</b>	<b>2149,05</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Пудинг из творога	200	272,22
	Молоко сгущенное	20	53,6
	Чай-заварка	180	5,04
	Батон нарезной	80	161,6
	Груша	70	32,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>525,36</b>
Второй завтрак	Сок	200	180
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>180</b>
Обед	Рассольник	250	261,1
	Каша гречневая	180	214,85
	Котлета из говядины с овощами	100	95,91
	Хлеб пшеничный	40	102
	Хлеб ржаной	50	67
	Компот из сухофруктов	180	71,14

<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>812</b>
Полдник	Сок	200	102
	Мандарин	150	172
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>274</b>
Ужин	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	190	210,46
	Помидор консервированный	100	20
	Чай с лимоном	180	44,8
	Хлеб ржаной	130	174,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>449,46</b>
Ужин 2	Биойогурт	180	138,6
	Хлеб ржаной	20	26,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>165,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2700</b>	<b>2406,22</b>