



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

на 10 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 манная молочная	200	137,44
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	30	93,9
	Батон нарезной	60	121,2
	Чай с сахаром	200	32,24
Итого за завтрак		500	457,58
Второй завтрак	Груша	200	94
Итого за второй завтрак		200	94
Обед	Свекольник	220	193,84
	Рис отварной	150	188,02
	Птица запеченная	90	344,57
	Хлеб пшеничный	20	55
	Хлеб ржаной	40	69,6
	Напиток из брусники	180	69,68

Итого за обед		700	920,71
Полдник	Чай с сахаром	200	32,24
	Пицца школьная	100	440
Итого за полдник		300	472,24
Ужин	Капуста тушеная с мясом	150	150,46
	Винегрет овощной с кальмарами	60	61,36
	Компот из плодов консервированных	180	39,55
	Хлеб ржаной	110	191,4
Итого за ужин		500	442,77
Ужин 2	Молоко	180	72
	Пряник	20	71,2
Итого за ужин 2		200	143,2
Итого за день:		2400	2530,5



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

на 10 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 манная молочная	230	158,06
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	30	93,9
	Батон нарезной	80	161,6
	Чай с сахаром	200	32,24
Итого за завтрак		550	518,6
Второй завтрак	Груша	200	94
Итого за второй завтрак		200	94
Обед	Свекольник	250	220,28
	Рис отварной	180	225,63
	Птица запеченная	100	382,85
	Хлеб пшеничный	40	102
	Хлеб ржаной	50	67
	Напиток из брусники	180	69,68

Итого за обед		800	1067,44
Полдник	Чай с сахаром	200	32,24
	Пицца школьная	150	495
Итого за полдник		350	527,24
Ужин	Капуста тушеная с мясом	180	144,56
	Винегрет овощной с кальмарами	90	65,04
	Компот из плодов консервированных	180	39,55
	Хлеб ржаной	150	201
Итого за ужин		600	450,15
Ужин 2	Молоко	180	90
	Пряник	20	71,2
Итого за ужин 2		200	161,2
Итого за день:		2700	2818,63