



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

на 01 октября 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 натуральный	170	173,52
	Масло сливочное	10	72,8
	Яблоко	60	28,2
	Батон нарезной	80	161,6
	Чай с лимоном	180	44,8
Итого за завтрак		500	480,92
Второй завтрак	Банан	200	152
Итого за второй завтрак		200	152
Обед	Щи из свежей капусты	200	217,04
	Картофельное пюре	160	164,27
	Кнели рыбные	90	177,16
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из вишни и яблока	200	131,44
Итого за обед		700	776,91

Полдник	Снежок	200	100
	Булочка молочная	100	360
Итого за полдник		300	460
Ужин	Плов из отварной говядины	180	246,02
	Салат кукуруза с яйцом	60	65,71
	Компот из плодов консервированных	180	37,57
	Хлеб ржаной	80	139,2
Итого за ужин		500	488,5
Ужин 2	Молоко	180	72
	Хлеб ржаной	20	34,8
Итого за ужин 2		200	106,8
Итого за день:		2400	2465,13



«Утверждаю»

И.о. директора «РЖД лицей № 13»

Н.Б. Ароян

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

на 01 октября 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	Омлет натуральный	200	204,14
	Масло сливочное	10	72,8
	Яблоко	40	18,8
	Батон нарезной	120	242,4
	Чай с лимоном	180	44,8
Итого за завтрак		550	582,94
Второй завтрак	Банан	200	172
Итого за второй завтрак		200	172
Обед	Щи из свежей капусты	250	271,3
	Картофельное пюре	180	166,81
	Кнели рыбные	100	176,84
	Хлеб ржаной	90	120,6
	Компот из вишни и яблока	180	118,3

Итого за обед		800	853,85
Полдник	Снежок	200	80
	Булочка молочная	150	525
Итого за полдник		350	605
Ужин	Плов из отварной говядины	230	243,06
	Салат кукуруза с яйцом	100	79,51
	Компот из плодов консервированных	180	37,57
	Хлеб ржаной	90	120,6
Итого за ужин		600	480,74
Ужин 2	Молоко	180	90
	Хлеб ржаной	20	26,8
Итого за ужин 2		200	116,8
Итого за день:		2700	2811,33