



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

на 07 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	Каша «Дружба»	200	121,62
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	30	93,9
	Батон нарезной	60	121,2
	Какао с молоком	200	66,58
Итого за завтрак		500	476,1
Второй завтрак	Молоко	180	72
	Печенье	20	77,4
Итого за второй завтрак		200	149,4
Обед	Суп с крупой и томатом	200	233,54
	Макароны отварные	150	208,38
	Гуляш из говядины	90	202,67
	Хлеб пшеничный	20	55
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из вишен	190	59,3
Итого за обед		700	845,89

Полдник	Сок	200	160
	Яблоко	100	67
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>227</b>
Ужин	Картофельное пюре	150	154
	Кнели рыбные	90	177,16
	Напиток из шиповника	180	53,3
	Хлеб ржаной	80	139,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>523,66</b>
Ужин 2	Кефир	180	54
	Хлеб ржаной	20	34,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>88,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2400</b>	<b>2310,85</b>



«Утверждаю»

директора РЖД лицея №13

№13 Б. Арьян

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

на 07 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	Каша «Дружба»	230	139,86
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	30	93,9
	Батон нарезной	80	161,6
	Какао с молоком	200	66,58
Итого за завтрак		550	534,74
Второй завтрак	Молоко	180	90
	Печенье	20	81,4
Итого за второй завтрак		200	171,4
Обед	Суп с крупой и томатом	250	291,92
	Макароны отварные	180	250,06
	Гуляш из говядины	100	215,19
	Хлеб пшеничный	40	102
	Хлеб ржаной	50	67
	Компот из вишен	180	56,18
Итого за обед		800	982,35

Полдник	Сок	200	180
	Яблоко	150	85,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>265,5</b>
Ужин	Картофельное пюре	180	166,81
	Кнели рыбные	100	176,84
	Напиток из шиповника	190	56,26
	Хлеб ржаной	130	174,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>574,11</b>
Ужин 2	Кефир	180	72
	Хлеб ржаной	20	26,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>98,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2700</b>	<b>2626,9</b>