



«Утверждаю»

И.О. директора РЖД лицея №13

И.В. Ароян  
№13»

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

на 8 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 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

<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>920,71</b>
Полдник	Чай с сахаром	200	32,24
	Пицца школьная	100	440
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>472,24</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>442,77</b>
Ужин 2	Молоко	180	72
	Пряник	20	71,2
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>143,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2400</b>	<b>2530,5</b>



«Утверждаю»

И.О. директора РЖД лицея №13

Н.Б. Арошин

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

на 8 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 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>518,6</b>
Второй завтрак	Груша	200	94
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>94</b>
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

<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>1067,44</b>
Полдник	Чай с сахаром	200	32,24
	Пицца школьная	150	495
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>527,24</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>450,15</b>
Ужин 2	Молоко	180	90
	Пряник	20	71,2
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>161,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2700</b>	<b>2818,63</b>