



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

на 14 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 из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	128,46
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	20	62,6
	Батон нарезной	70	141,4
	Какао с молоком	200	66,58
Итого за завтрак		500	471,84
Второй завтрак	Чай с сахаром	180	29,02
	Печенье	20	77,4
Итого за второй завтрак		200	106,42
Обед	Суп картофельный с бобовыми	220	244,11
	Макароны отварные	150	208,38
	Котлеты, биточки	90	185,45
	Хлеб пшеничный	10	27,5
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из сухофруктов	180	71,14

Итого за обед		700	823,58
Полдник	Сок	200	152
	Мандарин	100	78
Итого за полдник		300	230
Ужин	Капуста тушеная	150	91,3
	Кнели из кур с рисом	90	91,21
	Компот из брусники	180	49,72
	Хлеб ржаной	80	139,2
Итого за ужин		500	371,43
Ужин 2	Кефир	180	54
	Хлеб ржаной	20	34,8
Итого за ужин 2		200	88,8
Итого за день:		2400	2092,07



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13

Н.Л. Банных

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

на 14 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 из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	128,46
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	20	62,6
	Батон нарезной	120	242,4
	Какао с молоком	200	66,58
Итого за завтрак		550	572,84
Второй завтрак	Чай с сахаром	180	29,02
	Печенье	20	81,4
Итого за второй завтрак		200	110,42
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	264,9
	Макароны отварные	180	250,06
	Котлеты, биточки	100	186,06
	Хлеб пшеничный	30	76,5
	Хлеб ржаной	60	80,4
	Компот из сухофруктов	180	71,14

Итого за обед		800	929,06
Полдник	Сок	200	172
	Мандарин	150	102
Итого за полдник		350	274
Ужин	Капуста тушеная	180	91,57
	Кнели из кур с рисом	120	97,62
	Компот из брусники	180	49,72
	Хлеб ржаной	120	160,8
Итого за ужин		600	399,71
Ужин 2	Кефир	180	72
	Хлеб ржаной	20	26,8
Итого за ужин 2		200	98,8
Итого за день:		2700	2384,83