



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

на 7 ноября 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 пшенная	250	153,55
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	20	62,6
	Батон нарезной	60	121,2
	Какао с молоком	180	59,92
	Хлеб ржаной	30	52,2
Итого за завтрак		550	522,27
Второй завтрак	Банан	200	172
Итого за второй завтрак		200	172
Обед	Суп картофельный с клецками	250	232,4
	Картофельное пюре	180	166,81
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	87,78
	Хлеб пшеничный	30	76,5
	Хлеб ржаной	60	80,4

	Компот из апельсинов с яблоком	180	70,81
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>714,7</b>
Полдник	Молоко	200	100
	Булочка «Осенняя»	150	480
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>580</b>
Ужин	Макароны отварные	180	250,06
	Печень, тушенная в соусе	100	103,18
	Напиток из шиповника	180	53,3
	Хлеб пшеничный	30	76,5
	Хлеб ржаной	110	147,4
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>630,44</b>
Ужин 2	Кефир	180	72
	Печенье	20	81,4
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>153,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2700</b>	<b>2772,81</b>



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

на 7 ноября 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 пшенная	220	135,12
	Масло сливочное	10	72,8
	Сыр	20	62,6
	Батон нарезной	40	80,8
	Какао с молоком	180	59,92
	Хлеб ржаной	30	52,2
Итого за завтрак		500	463,44
Второй завтрак	Банан	200	152
Итого за второй завтрак		200	152
Обед	Суп картофельный с клецками	200	185,92
	Картофельное пюре	150	154
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90	97
	Хлеб пшеничный	20	55
	Хлеб ржаной	60	104,4

	Компот из апельсинов с яблоком	180	70,81
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>667,13</b>
Полдник	Молоко	200	100
	Булочка «Осенняя»	100	320
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>420</b>
Ужин	Макароны отварные	150	208,38
	Печень, тушенная в соусе	90	110,86
	Напиток из шиповника	180	53,3
	Хлеб пшеничный	20	55
	Хлеб ржаной	60	104,4
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>531,94</b>
Ужин 2	Кефир	180	54
	Печенье	20	77,4
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>131,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2400</b>	<b>2365,91</b>