



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

на 8 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	Омлет со сметаной	200	261,28
	Масло сливочное	10	72,8
	Икра кабачковая	50	54,5
	Батон нарезной	40	80,8
	Чай с сахаром	200	32,24
Итого за завтрак		500	501,62
Второй завтрак	Йогурт	200	134
Итого за второй завтрак		200	134
Обед	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	200	235,16
	Плов из отварной птицы	200	220,68
	Компот из яблок с лимоном	180	68,13
	Хлеб пшеничный	40	110
	Хлеб ржаной	80	139,2

Итого за обед		700	773,17
Полдник	Сок	200	130
	Яблоко	100	67
Итого за полдник		300	197
Ужин	Запеканка из творога	200	269,22
	Сметана	30	42,6
	Компот из плодов консервированных	200	43,94
	Хлеб ржаной	70	121,8
Итого за ужин		500	477,56
Ужин 2	Молоко	180	72
	Пряник	20	71,2
Итого за ужин 2		200	143,2
Итого за день:		2400	2226,55



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

на 8 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	Омлет со сметаной	230	300,47
	Масло сливочное	10	72,8
	Икра кабачковая	50	54,5
	Батон нарезной	60	121,2
	Чай с сахаром	200	72,8
Итого за завтрак		550	581,21
Второй завтрак	Йогурт	200	154
Итого за второй завтрак		200	154
Обед	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	250	293,95
	Плов из отварной птицы	210	210,71
	Компот из яблок с лимоном	180	68,13
	Хлеб пшеничный	60	153
	Хлеб ржаной	100	134

Итого за обед		800	859,79
Полдник	Сок	200	150
	Яблоко	150	85,5
Итого за полдник		350	235,5
Ужин	Запеканка из творога	250	336,53
	Сметана	50	71
	Компот из плодов консервированных	200	43,94
	Хлеб ржаной	100	134
Итого за ужин		600	585,47
Ужин 2	Молоко	180	90
	Пряник	20	71,2
Итого за ужин 2		200	161,2
Итого за день:		2700	2577,17