



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

на 11 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 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 |



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

На 11 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 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 |