



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

на 20 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	Пудинг из творога	180	245
	Молоко сгущенное	20	53,6
	Чай-заварка	180	5,04
	Батон нарезной	50	101
	Груша	70	32,9
Итого за завтрак		500	437,54
Второй завтрак	Сок	200	160
Итого за второй завтрак		200	160
Обед	Рассольник	200	208,88
	Каша гречневая	150	179,04
	Котлета из говядины с овощами	90	86,32
	Хлеб пшеничный	30	82,5
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из сухофруктов	180	71,14

Итого за обед		700	714,88
Полдник	Сок	200	78
	Мандарин	100	152
Итого за полдник		300	230
Ужин	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	160	233,23
	Помидор консервированный	80	16
	Чай с лимоном	180	44,8
	Хлеб ржаной	80	139,2
Итого за ужин		500	433,23
Ужин 2	Биойогурт	180	138,6
	Хлеб ржаной	20	34,8
Итого за ужин 2		200	173,4
Итого за день:		2400	2149,05



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

на 20 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	Пудинг из творога	200	272,22
	Молоко сгущенное	20	53,6
	Чай-заварка	180	5,04
	Батон нарезной	80	161,6
	Груша	70	32,9
Итого за завтрак		550	525,36
Второй завтрак	Сок	200	180
Итого за второй завтрак		200	180
Обед	Рассольник	250	261,1
	Каша гречневая	180	214,85
	Котлета из говядины с овощами	100	95,91
	Хлеб пшеничный	40	102
	Хлеб ржаной	50	67
	Компот из сухофруктов	180	71,14

Итого за обед		800	812
Полдник	Сок	200	102
	Мандарин	150	172
Итого за полдник		350	274
Ужин	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	190	210,46
	Помидор консервированный	100	20
	Чай с лимоном	180	44,8
	Хлеб ржаной	130	174,2
Итого за ужин		600	449,46
Ужин 2	Биойогурт	180	138,6
	Хлеб ржаной	20	26,8
Итого за ужин 2		200	165,4
Итого за день:		2700	2406,22