



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

на 22 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

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



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

на 22 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

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