



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

на 26 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 натуральный	170	173,52
	Масло сливочное	10	72,8
	Яблоко	60	28,2
	Батон нарезной	80	161,6
	Чай с лимоном	180	44,8
Итого за завтрак		500	480,92
Второй завтрак	Банан	200	152
Итого за второй завтрак		200	152
Обед	Щи из свежей капусты	200	217,04
	Картофельное пюре	160	164,27
	Кнели рыбные	90	177,16
	Хлеб ржаной	50	87
	Компот из вишни и яблока	200	131,44
Итого за обед		700	776,91

Полдник	Снежок	200	100
	Булочка молочная	100	360
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>460</b>
Ужин	Плов из отварной говядины	180	246,02
	Салат кукуруза с яйцом	60	65,71
	Компот из плодов консервированных	180	37,57
	Хлеб ржаной	80	139,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>488,5</b>
Ужин 2	Молоко	180	72
	Хлеб ржаной	20	34,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>106,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2400</b>	<b>2465,13</b>



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

на 26 сентября 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 натуральный	200	204,14
	Масло сливочное	10	72,8
	Яблоко	40	18,8
	Батон нарезной	120	242,4
	Чай с лимоном	180	44,8
Итого за завтрак		550	582,94
Второй завтрак	Банан	200	172
Итого за второй завтрак		200	172
Обед	Щи из свежей капусты	250	271,3
	Картофельное пюре	180	166,81
	Кнели рыбные	100	176,84
	Хлеб ржаной	90	120,6
	Компот из вишни и яблока	180	118,3

<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>853,85</b>
Полдник	Снежок	200	80
	Булочка молочная	150	525
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>605</b>
Ужин	Плов из отварной говядины	230	243,06
	Салат кукуруза с яйцом	100	79,51
	Компот из плодов консервированных	180	37,57
	Хлеб ржаной	90	120,6
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>480,74</b>
Ужин 2	Молоко	180	90
	Хлеб ржаной	20	26,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>116,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2700</b>	<b>2811,33</b>