



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

на 13 декабря 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 с сыром	150	233,16
	Чай с сахаром	200	32,24
	Батон нарезной	70	141,4
	Масло сливочное	10	72,8
	Яблоко	70	32,9
Итого за завтрак		500	512,5
Второй завтрак	Йогурт	200	134
Итого за второй завтрак		200	134
Обед	Суп с макаронными изделиями	230	283,38
	Жаркое по-домашнему	190	264,95
	Напиток лимонный	200	84,38
	Хлеб пшеничный	40	110
	Хлеб ржаной	40	69,6
Итого за обед		700	812,31

Полдник	Груша	100	77
	Сок	200	152
Итого за полдник		300	229
Ужин	Пудинг из творога	200	272,22
	Молоко сгущенное	20	53,6
	Компот из апельсина с яблоком	200	78,68
	Хлеб пшеничный	40	110
	Хлеб ржаной	40	69,6
Итого за ужин		500	584,1
Ужин 2	Кефир	180	54
	Печенье	20	77,4
Итого за ужин 2		200	131,4
Итого за день:		2400	2403,31



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

на 13 декабря 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 с сыром	220	341,97
	Чай с сахаром	200	32,24
	Батон нарезной	120	242,4
	Масло сливочное	10	72,8
Итого за завтрак		550	689,41
Второй завтрак	Йогурт	200	154
Итого за второй завтрак		200	154
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	308,02
	Жаркое по-домашнему	210	229,84
	Напиток лимонный	200	84,38
	Хлеб пшеничный	90	229,5
	Хлеб ржаной	50	67
Итого за обед		800	918,74

Полдник	Груша	150	85,5
	Сок	200	172
Итого за полдник		350	257,5
Ужин	Пудинг из творога	220	299,44
	Молоко сгущенное	20	53,6
	Компот из апельсина с яблоком	200	78,68
	Хлеб пшеничный	85	216,75
	Хлеб ржаной	75	100,5
Итого за ужин		600	748,97
Ужин 2	Кефир	180	72
	Печенье	20	81,4
Итого за ужин 2		200	153,4
Итого за день:		2700	2922,02