



«Утверждаю»

Директор РЖД лицея №13

Н.Л. Банных

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

на 24 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 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 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 300 | 460 |
| 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 |
| Итого за ужин | | 500 | 488,5 |
| Ужин 2 | Молоко | 180 | 72 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 34,8 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 106,8 |
| Итого за день: | | 2400 | 2465,13 |



«Утверждаю»
«РЖД Лицей №13»
Директор
И.И. Балиных

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

на 24 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 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 |
| | | | |

| | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|
| Итого за обед | | 800 | 853,85 |
| Полдник | Снежок | 200 | 80 |
| | Булочка молочная | 150 | 525 |
| | | | |
| Итого за полдник | | 350 | 605 |
| 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 |
| Итого за ужин | | 600 | 480,74 |
| Ужин 2 | Молоко | 180 | 90 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 26,8 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 116,8 |
| Итого за день: | | 2700 | 2811,33 |



«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
И.И. Банных

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

на 25 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 | Запеканка из творога | 200 | 255,76 |
| | Чай без сахара | 180 | 6,88 |
| | Батон нарезной | 60 | 121,2 |
| | Груша | 70 | 32,9 |
| | | | |
| Итого за завтрак | | 500 | 416,74 |
| Второй завтрак | Молоко | 180 | 72 |
| | Батон нарезной | 20 | 40,4 |
| | | | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 112,4 |
| Обед | Суп с рыбными консервами | 230 | 195,89 |
| | Каша гречневая | 150 | 179,04 |
| | Птица отварная | 90 | 344,57 |
| | Компот из клюквы | 180 | 66,44 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 87 |
| Итого за обед | | 700 | 872,94 |