



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

**на 16 января 2025 года**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Длительность пребывания детей в образовательной организации:** 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша рисовая молочная	170	105,96
	Мандарин	80	54,4
	Батон нарезной	70	141,4
	Какао с молоком	180	59,92
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>361,68</b>
Второй завтрак	Сок	200	152
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>152</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	218,17
	Макароны	150	208,38
	Голубцы ленивые	90	135,34
	Хлеб пшеничный	20	55
	Хлеб ржаной	20	34,8
	Напиток из вишни	200	75,2
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>726,89</b>

Полдник	Крендель сахарный	100	430
	Ряженка	200	100
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>530</b>
Ужин	Рис отварной	160	200,56
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	97
	Напиток из шиповника	180	53,3
	Хлеб пшеничный	40	110
	Хлеб ржаной	30	52,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>513,06</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>2390,43</b>



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

**На 16 января 2025 года**

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**Длительность пребывания детей в образовательной организации:** 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	124,66
	Мандарин	100	68
	Батон нарезной	70	141,4
	Какао с молоком	180	59,92
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>393,98</b>
Второй завтрак	Сок	200	172
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>172</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	247,92
	Макароны	180	250,06
	Голубцы ленивые	100	140,38
	Хлеб пшеничный	70	178,5
	Хлеб ржаной	20	26,8
	Напиток из вишни	180	67,68
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>911,34</b>

Полдник	Крендель сахарный	150	630
	Ряженка	200	80
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>710</b>
Ужин	Рис отварной	180	225,63
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	87,78
	Напиток из шиповника	180	53,3
	Хлеб пшеничный	90	229,5
	Хлеб ржаной	50	67
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>663,21</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>2967,33</b>