



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	21,66
	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	235,14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	28,25
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>508</b>	<b>477,59</b>
Второй завтрак	СНЕЖОК	180	139,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>169,82</b>
Обед	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	50,58
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	150,21
	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	90	211,21
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	191,10
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	32,12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	88,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>791,71</b>

Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	70,11
	ЯБЛОКИ, ФАРШЕРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	150	267,81
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>337,92</b>
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	29,18
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	136,30
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	176,28
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	25,60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
<b>Итого за ужин</b>		<b>590</b>	<b>461,04</b>
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ	180	60,32
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>210</b>	<b>166,97</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2658</b>	<b>2405,05</b>



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

**на 9 апреля 2025 года**

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

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

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	21,66
	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	293,3
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	28,25
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>558</b>	<b>535,75</b>
Второй завтрак	СНЕЖОК	180	139,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>169,82</b>
Обед	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	84,47
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	175,75
	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	100	234,44
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	228,41
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	32,12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	88,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	101,27
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>945,44</b>

Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	70,11
	ЯБЛОКИ, ФАРШЕРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	200	356,19
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>426,3</b>
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	42,22
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	136,30
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	186,96
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	25,60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	60,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	101,28
<b>Итого за ужин</b>		<b>700</b>	<b>552,58</b>
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ	180	60,32
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>210</b>	<b>166,97</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>3018</b>	<b>2796,72</b>