Утверждаю:
Директор РЖД лицей № 6
С.Л. Шумицкая

# МЕНЮ

19.09.2023г.

| Прием пищи, наименование блюда | 7-11 лет | | | | | 12 и старше | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 60 | 4,5 | 0,3 | 32,5 | 150,6 | 60 | 4,5 | 0,3 | 32,5 | 150,6 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 17,6 | 23,6 | 36,5 | 501,9 | 230 | 20,2 | 27,1 | 42,0 | 577,2 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 34,4 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 51,0 | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,0 | 0,0 | 25,4 | 70,9 | 200 | 2,0 | 0,0 | 25,4 | 70,9 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **26,8** | **24,1** | **112,3** | **808,8** | **550** | **30,9** | **27,9** | **127,2** | **928,8** |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 80 | 0,8 | 4,2 | 4,7 | 65,3 | 100 | 1,0 | 5,2 | 5,9 | 81,6 |
| ЩИ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,5 | 6,5 | 14,1 | 130,2 | 250 | 2,5 | 6,5 | 14,1 | 130,2 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 170 | 14,9 | 8,9 | 4,0 | 187,5 | 210 | 18,4 | 11,0 | 5,0 | 231,6 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,9 | 5,4 | 13,2 | 157,8 | 150 | 3,9 | 5,4 | 13,2 | 157,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 14 | 1,0 | 0,1 | 6,8 | 32,2 | 34 | 2,4 | 0,2 | 16,5 | 78,2 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,2 | 14,9 | 71,4 | 60 | 4,0 | 0,6 | 25,4 | 122,4 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,3 | 0,1 | 16,3 | 46,0 | 100 | 0,3 | 0,1 | 16,3 | 46,0 |
| **Итого за прием пищи:** | **799** | **25,7** | **25,4** | **74,0** | **690,4** | **904** | **32,5** | **29,0** | **96,4** | **847,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| КРУАССАН | 80 | 3,1 | 4,6 | 10,1 | 101,0 | 80 | 3,1 | 4,6 | 10,1 | 101,0 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,3 | 0,1 | 16,3 | 46,0 | 100 | 0,3 | 0,1 | 16,3 | 46,0 |
| КИВИ | 182 | 1,4 | 0,7 | 14,7 | 85,5 | 182 | 0,7 | 0,7 | 16,4 | 78,5 |
| **Итого за прием пищи:** | **362** | **4,8** | **5,4** | **41,1** | **232,5** | **362** | **4,1** | **5,4** | **42,8** | **225,5** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ | 85 | 1,1 | 5,2 | 8,2 | 89,3 | 120 | 1,6 | 7,8 | 12,3 | 133,9 |
| КУРИЦА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ЧЕСНОКОМ | 130 | 11,1 | 15,6 | 28,7 | 237,1 | 200 | 17,1 | 24,0 | 44,1 | 364,8 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 9,2 | 5,1 | 17,5 | 134,0 | 170 | 10,4 | 5,8 | 19,8 | 151,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,3 | 34,4 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,1 | 8,5 | 40,8 | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,7 | 0,0 | 24,4 | 99,8 | 200 | 0,7 | 0,0 | 24,4 | 99,8 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **24,5** | **26,1** | **94,6** | **635,4** | **750** | **34,0** | **38,1** | **127,9** | **880,4** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | |
| СНЕЖОК | 200 | 5,7 | 4,9 | 8,0 | 105,8 | 225 | 6,4 | 5,6 | 9,0 | 119,2 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,7** | **4,9** | **8,0** | **105,8** | **225** | **6,4** | **5,6** | **9,0** | **119,2** |
| **Всего за день:** | | **87,5** | **85,9** | **330,0** | **2472,9** | | **107,9** | **106,0** | **403,3** | **3001,7** |