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

МЕНЮ

25.09.2023г.

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 С МАСЛОМ	30	1,6	8,4	10,1	122,2	30	1,6	8,4	10,1	122,2
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	6,5	11,6	12,3	180,7	250	6,5	11,6	12,3	180,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,9	3,7	24,7	151,6	200	4,9	3,7	24,7	151,6
Итого за прием пищи:	**520**	**15,8**	**23,9**	**65,3**	**541,2**	**550**	**18,0**	**24,2**	**79,2**	**607,7**
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	80	0,8	0,1	3,0	19,2	100	1,0	0,1	3,7	24,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	6,4	13,3	7,9	177,3	250	6,4	13,3	7,9	177,3
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	14,6	17,4	1,8	222,2	150	18,2	21,7	2,2	277,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	18,9	4,9	85,6	462,0	150	18,9	4,9	85,6	462,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,1	0,5	35,3	167,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	15	4,0	0,6	25,4	122,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	100	0,5	0,1	10,1	46,0
Итого за прием пищи:	**790**	**48,9**	**36,5**	**160,7**	**1175,3**	**805**	**52,0**	**40,9**	**154,3**	**1201,4**
Полдник										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	40	3,0	1,0	20,4	104,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	100	0,5	0,1	10,1	46,0
ЯБЛОКО	210	0,4	0,8	20,7	99,2	211	0,4	0,8	20,7	99,2
Итого за прием пищи:	**330**	**2,4**	**1,4**	**41,0**	**197,6**	**351**	**3,9**	**1,9**	**51,2**	**250,0**
Ужин										
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	40	5,1	4,6	0,3	63,0
БЕФСТРОГАНОВ	95	15,7	10,7	5,6	183,3	95	15,7	10,7	5,6	183,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	4,6	24,2	151,3	150	3,5	4,6	24,2	151,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	75	2,0	0,3	12,7	61,2
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0	200	5,9	5,1	9,8	110,0
Итого за прием пищи:	**525**	**33,0**	**25,2**	**58,1**	**594,4**	**600**	**35,2**	**25,5**	**72,0**	**660,8**
Ужин 2										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,5	9,5	10,3	144,7	60	10,5	11,8	9,8	189,0
РЯЖЕНКА	185	5,4	4,6	7,8	99,9	225	6,5	5,6	9,2	119,4
Итого за прием пищи:	**235**	**9,9**	**14,1**	**18,1**	**244,6**	**285**	**17,0**	**17,4**	**19,0**	**308,4**
Всего за день:		**110,0**	**101,1**	**343,2**	**2753,1**		**126,1**	**109,9**	**375,7**	**3028,3**