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

МЕНЮ

23.11.2023г.

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 ЛАПШОЙ	250	6,5	11,6	12,3	180,7	300	7,8	13,9	14,8	216,8
КОНФЕТЫ	40	1,6	10,5	23,7	196,4	60	2,4	15,7	35,5	294,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,2	34,3	20	1,5	0,1	9,7	46,0
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:	**555**	**17,0**	**34,4**	**86,5**	**726,0**	**640**	**20,2**	**42,1**	**107,5**	**892,4**
Обед										
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	2,6	3,2	2,1	73,3	80	4,2	5,1	3,3	117,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	275	5,4	8,2	15,5	168,7	275	5,4	8,2	15,5	168,7
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,3	10,2	10,1	160,7	125	11,6	12,7	12,6	200,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,6	5,3	23,3	157,0	150	3,6	5,3	23,3	157,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	0,2	18,4	87,4	65	4,8	0,3	31,5	149,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	50	3,2	0,3	21,2	102,0
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	100	0,1	0,5	14,0	61,9	100	0,1	0,5	14,0	61,9
Итого за прием пищи:	**753**	**26,4**	**27,8**	**100,4**	**790,6**	**845**	**32,9**	**32,4**	**121,4**	**957,3**
Полдник										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	100	0,1	0,5	14,0	61,9	100	0,1	0,5	14,0	61,9
КИВИ	206	1,6	0,8	16,7	96,8	206	1,6	0,8	16,7	96,8
Итого за прием пищи:	**326**	**3,2**	**1,8**	**40,9**	**211,1**	**326**	**3,2**	**1,8**	**40,9**	**211,1**
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1,7	5,0	8,8	87,1	100	1,7	5,0	8,8	87,1
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА	230	16,8	20,8	38,3	408,5	240	17,5	21,7	40,0	426,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,4	92,0	60	4,5	0,3	29,1	138,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	40	2,6	0,2	17,0	81,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Итого за прием пищи:	**590**	**23,8**	**26,3**	**95,2**	**720,4**	**640**	**27,3**	**27,4**	**115,1**	**825,0**
Ужин 2										
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	40	5,1	4,6	0,3	63,0
СНЕЖОК	185	5,3	4,6	7,4	98,0	225	6,4	5,6	9,0	122,5
Итого за прием пищи:	**225**	**10,4**	**9,2**	**7,7**	**161,0**	**265**	**11,5**	**10,2**	**9,3**	**185,5**
Всего за день:		**80,8**	**99,5**	**330,7**	**2609,1**		**95,1**	**113,9**	**394,2**	**3071,3**