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

МЕНЮ

31.01.2024г.

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 МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	4,2	3,2	32,1	175,7	60	4,2	3,2	32,1	175,7
КАША ПШЕННАЯ	180	8,1	6,7	32,8	224,6	200	9,0	7,4	36,4	249,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,4	92,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	50	3,3	0,3	21,2	102,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,6	16,4	86,0	200	1,4	1,6	16,4	86,0
Итого за прием пищи:	**500**	**18,0**	**11,8**	**109,2**	**619,1**	**550**	**20,9**	**12,7**	**125,5**	**705,2**
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,3	4,1	4,4	61,0	100	1,3	4,1	4,4	61,0
БОРЩ	250	1,4	4,3	13,4	118,2	250	1,4	4,3	13,4	118,2
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	150	16,2	16,1	20,0	289,6	150	16,2	16,1	20,0	289,6
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,7	6,9	38,9	232,4	210	5,2	9,7	54,5	325,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	11,7	55,1	64	4,8	0,3	31,0	147,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	40	2,6	0,2	17,0	81,6
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	11,9	47,6	100	0,0	0,0	11,9	47,6
Итого за прием пищи:	**814**	**27,0**	**31,7**	**117,3**	**885,5**	**914**	**31,5**	**34,7**	**152,2**	**1070,4**
Полдник										
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	12,1	11,8	43,5	329,3	80	12,1	11,8	43,5	329,3
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	11,9	47,6	100	0,0	0,0	11,9	47,6
БАНАН	308	4,6	1,5	64,7	295,6	308	4,6	1,5	64,7	295,6
Итого за прием пищи:	**488**	**16,7**	**13,3**	**120,1**	**672,5**	**488**	**16,7**	**13,3**	**120,1**	**672,5**
Ужин										
САЛАТ ЗИМНИЙ	100	2,5	3,5	11,5	87,9	100	2,5	3,5	11,5	87,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	5,0	8,3	23,0	188,0	250	5,0	8,3	23,0	188,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,6	0,1	30,8	131,3	200	1,6	0,1	30,8	131,3
Итого за прием пищи:	**600**	**12,6**	**12,2**	**88,4**	**516,9**	**620**	**14,1**	**12,4**	**97,4**	**560,4**
Ужин 2										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
КЕФИР	185	5,3	4,6	7,4	98,0	225	6,4	5,6	9,0	119,2
Итого за прием пищи:	**205**	**6,8**	**5,1**	**17,6**	**150,4**	**245**	**7,9**	**6,1**	**19,2**	**171,6**
Всего за день:		**81,1**	**74,1**	**452,6**	**2844,4**		**91,1**	**79,2**	**514,4**	**3180,1**