1

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

МЕНЮ

18.03.2024г.

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 МАСЛОМ	35	1,8	8,6	11,5	131,8	35	1,8	8,6	11,5	131,8
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	12,0	34,9	290,7	250	5,8	14,6	42,6	354,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	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:	**500**	**15,7**	**24,8**	**98,4**	**704,2**	**555**	**17,5**	**27,4**	**110,9**	**791,1**
Обед										
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	40	5,1	4,6	0,3	63,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,2	24,5	126,2	250	5,7	4,2	24,5	126,2
ШНИЦЕЛЬ В СОУСЕ	130	18,3	31,0	45,5	296,9	140	19,7	33,3	49,0	319,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	10,1	3,8	202,0	180	6,7	4,7	43,1	241,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,6	68,9	49	1,8	0,1	12,1	57,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	60	1,1	0,1	7,4	35,7
ЧАЙ С САХАРОМ	100	1,0	0,0	12,7	35,4	100	1,0	0,0	12,7	35,4
Итого за прием пищи:	**729**	**39,9**	**50,4**	**114,1**	**853,6**	**819**	**41,1**	**47,0**	**149,1**	**878,5**
Полдник										
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,9	3,9	29,7	166,7	60	8,6	9,7	25,5	224,0
ЧАЙ С САХАРОМ	100	1,0	0,0	12,7	35,4	100	1,0	0,0	12,7	35,4
ГРУША	206	0,8	0,6	21,1	96,7	206	0,8	0,6	21,1	96,7
Итого за прием пищи:	**346**	**4,7**	**4,5**	**63,5**	**298,8**	**366**	**10,4**	**10,3**	**59,3**	**356,1**
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	3,1	3,9	52,1	100	1,1	3,1	3,9	52,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	11,0	15,0	23,2	305,9	210	11,0	15,0	23,2	305,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,,8	23,0	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	60	6,0	0,8	38,2	183,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,2	32,6	92,0	200	0,6	0,2	32,6	92,0
Итого за прием пищи:	**540**	**14,7**	**18,5**	**68,2**	**513,8**	**600**	**20,9**	**19,3**	**112,5**	**702,5**
Ужин 2										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,4	95,4	225	6,5	5,6	9,2	119,4
Итого за прием пищи:	**200**	**6,7**	**5,0**	**17,6**	**147,8**	**245**	**8,0**	**6,1**	**34,6**	**224,9**
Всего за день:		**81,7**	**103,2**	**361,8**	**2518,2**		**97,9**	**110,1**	**466,4**	**2953,1**