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

# МЕНЮ

**20.09.2023г.**

| 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 ДЖЕМОМ | 50 | 1,7 | 0,2 | 31,3 | 130,0 | 50 | 1,7 | 0,2 | 31,3 | 130,0 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ | 250 | 8,6 | 8,9 | 32,3 | 245,5 | 250 | 8,6 | 8,9 | 32,3 | 245,5 |
| 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 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,4 | 4,4 | 22,6 | 152,6 | 200 | 5,4 | 4,4 | 22,6 | 152,6 |
| **Итого за прием пищи:** | **535** | **18,1** | **13,7** | **102,0** | **603,3** | **560** | **19,9** | **14,0** | **113,5** | **658,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ | 80 | 0,6 | 0,2 | 2,1 | 11,2 | 100 | 0,7 | 0,3 | 2,6 | 14,0 |
| СВЕКОЛЬНИК | 250 | 3,2 | 5,3 | 20,0 | 140,8 | 250 | 3,2 | 5,3 | 20,0 | 140,8 |
| ПЕЧЕНЬ В СОУСЕ ТОМАТНОМ | 110 | 13,5 | 7,8 | 5,7 | 141,3 | 130 | 15,9 | 9,2 | 6,7 | 170,0 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 3,3 | 7,6 | 22,3 | 170,0 | 200 | 4,4 | 10,1 | 29,7 | 226,7 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 22,9 | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,2 | 17,0 | 81,6 | 50 | 3,3 | 0,3 | 21,2 | 102,0 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 100 | 0,1 | 0,1 | 14,4 | 38,9 | 100 | 0,1 | 0,1 | 14,4 | 38,9 |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **24,0** | **21,3** | **86,3** | **606,7** | **850** | **29,1** | **25,4** | **104,3** | **738,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА | 80 | 4,1 | 4,6 | 10,1 | 98,4 | 80 | 4,1 | 4,6 | 10,1 | 98,4 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 100 | 0,1 | 0,1 | 14,4 | 38,9 | 100 | 0,1 | 0,1 | 14,4 | 38,9 |
| БАНАН | 219 | 3,2 | 1,1 | 46,0 | 209,8 | 219 | 3,2 | 1,1 | 46,0 | 209,8 |
| **Итого за прием пищи:** | **399** | **7,4** | **5,8** | **70,5** | **347,1** | **399** | **7,4** | **5,8** | **70,5** | **347,1** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" | 80 | 1,0 | 4,1 | 9,1 | 79,3 | 100 | 1,2 | 5,1 | 11,4 | 99,1 |
| ПЛОВ | 220 | 16,7 | 22,9 | 38,3 | 392,5 | 230 | 17,4 | 23,9 | 40,0 | 410,3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 22,9 | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| 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:** | **530** | **20,7** | **27,4** | **80,9** | **627,5** | **600** | **24,4** | **29,6** | **103,2** | **751,9** |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | |
| БАТОН | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,6 | 39,3 | 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:** | **200** | **6,4** | **5,0** | **15,0** | **137,3** | **245** | **7,9** | **6,1** | **19,2** | **171,6** |
| **Всего за день:** | | **76,6** | **73,2** | **354,7** | **2321,9** | | **88,7** | **80,9** | **410,7** | **2667,2** |