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

МЕНЮ

21.09.2023г.

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	35	1,8	8,6	11,5	131,8	35	1,8	8,6	11,5	131,8
КАША "ДРУЖБА"	200	4,6	9,4	38,3	267,3	200	4,6	9,4	38,3	267,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,5	60	4,5	0,3	29,1	138,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	60	4,0	0,6	25,4	122,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,1	0,0	12,4	59,9	200	1,1	0,0	12,4	59,9
Итого за прием пищи:	**500**	**12,1**	**18,5**	**91,9**	**600,7**	**555**	**16,0**	**18,9**	**116,7**	**719,4**
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,7	2,6	8,7	75,6	100	0,7	2,6	8,7	75,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0,9	3,6	28,9	270,4	250	0,9	3,6	28,9	270,4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	85	10,1	16,7	0,3	316,9	100	11,9	19,6	0,4	372,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	3,6	7,8	29,2	229,1	150	3,6	7,8	29,2	229,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,3	29,1	138,0	60	4,5	0,3	29,1	138,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,1	8,5	40,8	30	1,3	0,1	8,5	40,8
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	11,9	47,6	100	0,0	0,0	11,9	47,6
Итого за прием пищи:	**775**	**21,1**	**31,1**	**116,6**	**1118,4**	**790**	**22,9**	**34,0**	**116,7**	**1174,3**
Полдник										
ШАНЬГА	60	7,0	7,9	20,7	181,7	80	9,3	10,5	27,6	242,3
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	11,9	47,6	100	0,0	0,0	11,9	47,6
ЯБЛОКО	176	0,7	0,7	17,3	82,7	176	0,7	0,7	17,3	82,7
Итого за прием пищи:	**336**	**7,7**	**8,6**	**49,9**	**312,0**	**356**	**10,0**	**11,2**	**56,8**	**372,6**
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,8	8,1	2,4	85,1	100	0,8	8,1	2,4	85,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	10,1	3,8	202,0	180	6,7	12,1	4,6	242,4
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	11,2	8,4	1,2	125,6	110	12,3	9,2	1,3	138,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	40	3,0	1,0	20,4	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ОБЛЕПИХИ	200	0,3	0,1	20,5	87,8	200	0,3	0,1	20,5	87,8
Итого за прием пищи:	**585**	**20,3**	**26,9**	**43,7**	**575,7**	**660**	**25,1**	**30,8**	**61,9**	**719,5**
Ужин 2										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
СНЕЖОК	185	5,3	4,6	7,4	98,0	225	6,4	5,6	9,0	122,5
Итого за прием пищи:	**205**	**6,8**	**5,1**	**17,6**	**150,4**	**245**	**7,9**	**6,1**	**19,2**	**174,9**
Всего за день:		**68,0**	**90,2**	**319,7**	**2757,2**		**81,9**	**101,0**	**371,3**	**3160,7**