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

МЕНЮ

21.11.2023г.

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 ПОВИДЛОМ	50	1,6	0,1	29,8	127,1	50	1,6	0,1	29,8	127,1
ОМЛЕТ С СЫРОМ	220	15,3	20,6	4,4	412,5	240	16,7	22,5	4,8	450,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	45	2,9	0,2	19,1	91,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	16,5	120,4	200	4,7	3,9	16,5	120,4
Итого за прием пищи:	**500**	**23,6**	**24,8**	**64,0**	**723,8**	**555**	**27,4**	**26,8**	**79,9**	**835,3**
Обед										
МОРКОВНАЯ ИКРА	100	2,3	6,8	11,7	119,0	100	2,3	6,8	11,7	119,0
СУП С МАКАРОНАМИ	250	4,7	5,5	29,4	186,1	300	5,6	6,6	35,3	223,3
КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	125	9,6	12,7	0,5	155,5	150	11,5	15,2	0,6	186,6
КАША ПЕРЛОВАЯ	150	4,6	7,1	40,6	123,6	210	6,4	9,9	56,8	173,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	45	2,9	0,2	19,1	91,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,4	0,1	14,4	60,3	100	0,4	0,1	14,4	60,3
Итого за прием пищи:	**775**	**24,9**	**32,5**	**118,4**	**749,1**	**945**	**32,1**	**39,0**	**157,3**	**946,0**
Полдник										
КРУАССАН	80	3,1	4,6	10,1	101,0	80	3,1	4,6	10,1	101,0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,4	0,1	14,4	60,3	100	0,4	0,1	14,4	60,3
АПЕЛЬСИН	232	1,8	0,6	25,0	114,2	232	1,8	0,6	25,0	114,2
Итого за прием пищи:	**412**	**5,3**	**5,3**	**49,5**	**275,5**	**412**	**5,3**	**5,3**	**49,5**	**275,5**
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	100	1,5	20,8	38,3	87,5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	9,2	6,0	5,5	147,0	180	16,6	10,8	9,9	264,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	3,2	4,8	31,4	116,2	200	3,2	4,8	31,4	116,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	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
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,4	0,0	37,8	156,0	200	0,4	0,0	37,8	156,0
Итого за прием пищи:	**630**	**16,3**	**17,1**	**94,6**	**570,5**	**730**	**25,2**	**36,8**	**139,8**	**731,5**
Ужин 2										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
СНЕЖОК	195	5,6	4,8	7,8	103,2	225	6,1	5,6	9,0	122,5
Итого за прием пищи:	**215**	**7,1**	**5,3**	**18,0**	**155,6**	**245**	**7,6**	**6,1**	**19,2**	**174,9**
Всего за день:		**77,2**	**85,0**	**344,5**	**2474,5**		**97,6**	**114,0**	**445,7**	**2963,2**