3

Утверждаю:
Директор ЧОУ ЖД лицей № 6
С.Л. Шумицкая

МЕНЮ

29.11.2023г.

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 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**