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

МЕНЮ

10.04.2024г.

Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет: Масса порции	7-11 лет: Пищевые вещества: Белки, г	7-11 лет: Пищевые вещества: Жиры, г	7-11 лет: Пищевые вещества: Углеводы, г	7-11 лет: Энергетическая ценность, ккал	12 и старше: Масса порции	12 и старше: Пищевые вещества: Белки, г	12 и старше: Пищевые вещества: Жиры, г	12 и старше: Пищевые вещества: Углеводы, г	12 и старше: Энергетическая ценность, ккал
Завтрак										
БУТЕРБРОД С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60	4,2	3,2	32,1	175,7	60	4,2	3,2	32,1	175,7
КАША ПШЕННАЯ	180	8,1	6,7	32,8	224,6	200	9,0	7,4	36,4	249,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,4	92,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	50	3,3	0,3	21,2	102,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,6	16,4	86,0	200	1,4	1,6	16,4	86,0
Итого за прием пищи:	**500**	**18,0**	**11,8**	**109,2**	**619,1**	**550**	**20,9**	**12,7**	**125,5**	**705,2**
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,3	4,1	4,4	61,0	100	1,3	4,1	4,4	61,0
БОРЩ	250	1,4	4,3	13,4	118,2	250	1,4	4,3	13,4	118,2
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	150	16,2	16,1	20,0	289,6	150	16,2	16,1	20,0	289,6
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,7	6,9	38,9	232,4	210	5,2	9,7	54,5	325,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	11,7	55,1	64	4,8	0,3	31,0	147,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	40	2,6	0,2	17,0	81,6
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	11,9	47,6	100	0,0	0,0	11,9	47,6
Итого за прием пищи:	**814**	**27,0**	**31,7**	**117,3**	**885,5**	**914**	**31,5**	**34,7**	**152,2**	**1070,4**
Полдник										
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	12,1	11,8	43,5	329,3	80	12,1	11,8	43,5	329,3
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0,0	0,0	11,9	47,6	100	0,0	0,0	11,9	47,6
БАНАН	308	4,6	1,5	64,7	295,6	308	4,6	1,5	64,7	295,6
Итого за прием пищи:	**488**	**16,7**	**13,3**	**120,1**	**672,5**	**488**	**16,7**	**13,3**	**120,1**	**672,5**
Ужин										
САЛАТ ЗИМНИЙ	100	2,5	3,5	11,5	87,9	100	2,5	3,5	11,5	87,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	5,0	8,3	23,0	188,0	250	5,0	8,3	23,0	188,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,6	0,1	30,8	131,3	200	1,6	0,1	30,8	131,3
Итого за прием пищи:	**600**	**12,6**	**12,2**	**88,4**	**516,9**	**620**	**14,1**	**12,4**	**97,4**	**560,4**
Ужин 2										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	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:	**205**	**6,8**	**5,1**	**17,6**	**150,4**	**245**	**7,9**	**6,1**	**19,2**	**171,6**
Всего за день:		**81,1**	**74,1**	**452,6**	**2844,4**		**91,1**	**79,2**	**514,4**	**3180,1**