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

МЕНЮ

04.10.2024г.

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 СЫРОМ	50	4,5	9,5	10,3	144,7	60	5,4	11,4	12,4	173,6
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	180	10,7	7,8	25,5	215,0	240	10,7	7,8	25,5	215,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,5	0,1	9,7	46,0	60	4,5	0,3	29,1	138,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	50	3,2	0,2	21,2	102,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,0	3,7	20,4	134,7	200	5,0	3,7	20,4	134,7
Итого за прием пищи:	**510**	**23,7**	**21,4**	**78,6**	**601,6**	**610**	**28,8**	**23,4**	**108,6**	**763,3**
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	100	1,3	0,1	11,4	52,4
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	250	6,4	8,0	13,1	151,8	250	6,4	8,0	13,1	151,8
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	140	8,8	12,5	23,4	241,1	150	8,8	12,5	23,4	241,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3,5	4,6	24,2	151,3	170	3,5	4,6	24,2	151,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	55	4,1	0,3	26,7	126,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,2	21,2	102,0	70	4,6	0,7	29,6	142,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,2	0,0	14,4	59,3	100	0,2	0,0	14,4	59,3
Итого за прием пищи:	**870**	**27,8**	**25,8**	**136,9**	**895,7**	**895**	**28,9**	**26,2**	**142,8**	**925,2**
Полдник										
БАТОН	20	1,5	0,1	9,7	52,4	65	4,9	0,3	31,5	170,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,2	0,0	14,4	59,3	100	0,2	0,0	14,4	59,3
АПЕЛЬСИН	276	2,1	0,7	29,7	135,9	276	2,1	0,7	29,7	135,9
Итого за прием пищи:	**396**	**3,8**	**0,8**	**53,8**	**247,6**	**441**	**7,2**	**1,0**	**75,6**	**365,5**
Всего за день:		**55,3**	**48,0**	**269,3**	**1744,9**		**64,9**	**50,6**	**327,0**	**2054,0**