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

МЕНЮ

21.01.2025г.

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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60	3,5	2,7	26,8	146,4	60	3,5	2,7	26,8	146,4
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	7,9	6,8	29,2	209,6	230	9,1	7,8	33,6	241,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,1	10,6	51,0	30	2,0	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,5	0,0	15,7	66,3	200	0,5	0,0	15,7	66,3
Итого за прием пищи:	**500**	**14,6**	**9,7**	**89,6**	**507,7**	**550**	**17,3**	**11,0**	**103,4**	**583,8**
Обед										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,3	6,9	7,9	100,4	100	1,6	8,6	9,9	125,5
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250	5,1	7,8	6,1	115,8	250	5,1	7,8	6,1	115,8
РЫБА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	170	17,1	14,9	34,1	339,1	210	21,1	18,4	42,0	418,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	4,6	24,2	151,3	150	3,5	4,6	24,2	151,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,0	0,1	6,8	32,2	34	2,4	0,2	16,5	78,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,2	14,9	71,4	60	4,0	0,6	25,4	122,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,2	0,0	14,4	59,3	100	0,2	0,0	14,4	59,3
Итого за прием пищи:	**799**	**30,5**	**34,5**	**108,4**	**869,5**	**904**	**37,9**	**40,2**	**138,5**	**1071,4**
Полдник										
КРУАССАН	80	7,0	7,9	20,7	181,7	80	7,0	7,9	20,7	181,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,2	0,0	14,4	59,3	100	0,2	0,0	14,4	59,3
КИВИ	182	1,4	0,7	14,7	85,5	182	0,7	0,7	16,4	78,5
Итого за прием пищи:	**362**	**8,6**	**8,6**	**49,8**	**326,5**	**362**	**7,9**	**8,6**	**51,5**	**319,5**
Ужин										
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	85	1,5	7,2	10,2	112,6	120	2,1	10,2	14,4	159,0
КУРИЦА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ЧЕСНОКОМ	130	7,7	10,2	0,4	124,4	200	11,8	15,6	0,6	191,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,9	3,1	16,2	111,7	170	5,2	4,1	21,6	148,9
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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	15,4	66,1	200	0,2	0,2	15,4	66,1
Итого за прием пищи:	**600**	**15,7**	**20,9**	**58,0**	**490,0**	**750**	**23,5**	**30,6**	**79,3**	**695,5**
Ужин 2										
СНЕЖОК	200	5,4	5,0	21,5	152,6	225	6,1	5,6	24,2	171,7
Итого за прием пищи:	**200**	**5,4**	**5,0**	**21,5**	**152,6**	**225**	**6,1**	**5,6**	**24,2**	**171,7**
Всего за день:		**74,8**	**78,7**	**327,3**	**2346,3**		**92,7**	**96,0**	**396,9**	**2841,9**