



ЖД лицей № 6  
С.Л. Шумицкая

## МЕНЮ

14.11.2025г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7-11 лет			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	12 и старше			Энергетическая ценность, ккал
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	
<b>Завтрак</b>										
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>23,7</b>	<b>21,4</b>	<b>78,6</b>	<b>601,6</b>	<b>610</b>	<b>28,8</b>	<b>23,4</b>	<b>108,6</b>	<b>763,3</b>
<b>Обед</b>										
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,8</b>	<b>25,8</b>	<b>136,9</b>	<b>895,7</b>	<b>895</b>	<b>28,9</b>	<b>26,2</b>	<b>142,8</b>	<b>925,2</b>
<b>Полдник</b>										
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>396</b>	<b>3,8</b>	<b>0,8</b>	<b>53,8</b>	<b>247,6</b>	<b>441</b>	<b>7,2</b>	<b>1,0</b>	<b>75,6</b>	<b>365,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,3</b>	<b>48,0</b>	<b>269,3</b>	<b>1744,9</b>		<b>64,9</b>	<b>50,6</b>	<b>327,0</b>	<b>2054,0</b>