



о:
ЖД лицей № 6
С.Л. Шумицкая

МЕНЮ

01.12.2025г.

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	Углеводы, г
Завтрак										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	8,4	10,1	122,2	30	1,6	8,4	10,1	122,2
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	5,1	9,4	9,7	144,7	250	5,1	9,4	9,7	144,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,0	3,7	20,4	134,7	200	5,0	3,7	20,4	134,7
Итого за прием пищи:	520	14,5	21,7	58,4	488,3	550	16,7	22,0	72,3	554,8
Обед										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	80	1,1	0,2	3,8	24,0	100	1,4	0,3	4,7	30,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	5,5	8,2	9,9	140,1	250	5,5	8,2	9,9	140,1
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	14,6	17,4	1,8	222,2	150	20,8	24,8	2,6	317,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,5	5,3	46,2	246,5	150	3,5	5,3	46,2	246,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,1	0,5	35,3	167,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	15	1,0	0,1	6,3	30,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,2	0,0	14,4	59,3	100	0,2	0,0	14,4	59,3
Итого за прием пищи:	790	32,6	31,8	128,4	940,7	805	35,4	38,9	103,5	915,9
Полдник										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	40	3,0	1,0	20,4	104,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,2	0,0	14,4	59,3	100	0,2	0,0	14,4	59,3
ЯБЛОКО	210	0,4	0,8	20,7	99,2	211	0,4	0,8	20,7	99,2
Итого за прием пищи:	330	2,1	1,3	45,3	210,9	351	3,6	1,8	55,5	263,3
Ужин										
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	40	5,0	4,5	0,3	61,3
БЕФСТРОГАНОВ	95	14,2	12,5	1,7	176,1	95	14,2	12,5	1,7	176,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	4,6	24,2	151,3	150	3,5	4,6	24,2	151,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	75	7,5	1,0	47,7	229,5
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,0	200	5,9	5,1	9,8	110,0
Итого за прием пищи:	525	31,4	26,9	54,2	585,5	600	39,1	27,9	103,1	820,2
Ужин 2										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,5	9,5	10,3	144,7	60	5,4	11,4	12,4	173,6
РЯЖЕНКА	185	5,2	4,5	7,6	97,2	225	6,5	5,6	9,2	119,4
Итого за прием пищи:	235	9,7	14,0	17,9	241,9	285	11,9	17,0	21,6	293,0
Всего за день:		90,3	95,7	304,2	2467,3		106,7	107,6	356,0	2847,2