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

МЕНЮ

19.05.2026г

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 ПОВИДЛОМ	50	1,6	0,6	32,2	137,6	50	1,7	0,6	32,2	137,6
ОМЛЕТ С СЫРОМ	220	10,6	15,9	3,5	199,5	240	11,6	17,3	3,8	261,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	45	3,0	0,4	19,1	91,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	16,5	120,4	200	4,7	3,9	16,5	120,4
Итого за прием пищи:	**500**	**18,9**	**20,6**	**65,5**	**521,3**	**555**	**22,5**	**22,3**	**81,3**	**657,6**
Обед										
МОРКОВНАЯ ИКРА	100	1,7	5,0	8,8	87,1	100	1,7	5,0	8,8	87,1
СУП С МАКАРОНАМИ	250	3,8	4,4	23,5	148,9	300	4,6	5,3	28,2	178,7
КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	125	7,7	10,2	0,4	124,4	150	10,3	13,6	0,5	165,9
КАША ПЕРЛОВАЯ	150	3,5	5,3	46,2	246,5	210	4,9	7,4	64,7	345,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	40	3,0	0,2	19,4	92,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,2	17,0	81,6	45	2,9	0,2	19,1	91,8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,5	0,2	13,3	60,0	100	0,5	0,2	13,3	60,0
Итого за прием пищи:	**775**	**20,5**	**25,4**	**114,0**	**771,5**	**945**	**27,9**	**31,9**	**154,0**	**1020,6**
Полдник										
КРУАССАН	80	7,0	7,9	20,7	181,7	80	7,0	7,9	20,7	181,7
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,5	0,2	13,3	60,0	100	0,5	0,2	13,3	60,0
АПЕЛЬСИН	232	1,8	0,6	25,0	114,2	232	1,8	0,6	25,0	114,2
Итого за прием пищи:	**412**	**9,3**	**8,7**	**59,0**	**355,9**	**412**	**9,3**	**8,7**	**59,0**	**355,9**
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	100	1,5	6,1	6,6	87,5
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	10,0	7,3	4,5	123,7	180	18,0	13,1	8,1	222,7
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	7,7	7,9	38,9	259,1	200	7,7	7,9	38,9	259,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,8	23,0	20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,1	8,5	40,8	30	2,0	0,3	12,7	61,2
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,3	0,1	18,4	74,8	200	0,3	0,1	18,4	74,8
Итого за прием пищи:	**630**	**21,5**	**21,6**	**81,7**	**608,9**	**730**	**31,0**	**27,6**	**94,4**	**751,3**
Ужин 2										
БАТОН	20	1,5	0,5	10,2	52,4	20	1,5	0,5	10,2	52,4
СНЕЖОК	195	5,7	5,3	22,7	160,8	225	6,1	5,6	24,2	171,7
Итого за прием пищи:	**215**	**7,2**	**5,8**	**32,9**	**213,2**	**245**	**7,6**	**6,1**	**34,4**	**224,1**
Всего за день:		**77,4**	**82,1**	**353,1**	**2470,8**		**98,3**	**96,6**	**423,1**	**3009,5**