

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор частного  
образовательного учреждения  
РЖД лицей № 17



Е.В.Усольцева

18.08.2024 № 180-02

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
РЖД лицей № 17  
СЕЗОН ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ

ПИТАНИЕ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТЫ  
ПО ЖЕЛАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ И УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАСС

СТАРШЕ 12 ЛЕТ

10-дневное меню для обучающихся РЖД лица № 17  
старше 12 лет весенний-летний сезон (завтрак - обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3,6
	Рис отварной	236,00	5,40	6,00	56,35	306,00	177	28,87
	Котлета мясная	100,00	11,00	18,00	8,00	240,00		71,4
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	7,3
	Чай с лимоном	207,00	0,06	0,01	9,81	40,62	377	6,56
	Рулет с орехами	100,00	9,52	20,06	40,50	380,00	251	50,6
	Салат : морковь+свежий огурец+зеленый горошек	100,00	1,60	6,70	4,70	85,00	20	27,92
	<b>Итого:</b>	<b>843,00</b>	<b>32,13</b>	<b>53,67</b>	<b>146,86</b>	<b>1221,62</b>		<b>196,25</b>
День 2								
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3,6
	Рожки отварные	228	8,1	7,2	48,2	295,00	212	19,21
	Наггетсы куриные	100	23,87	12,49	13,690	244,00	326	75,69
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	12,20	48,00	376	4,05
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	7,3
	Пирожки с картофелем	90	6,1	6	35,5	222,00	252	25,26

День 3	Салат картофельный с кальмарами	100	6,5	7,4	10,4	135,00	37	32,33
	<b>Итого:</b>	<b>818,00</b>	<b>49,12</b>	<b>35,99</b>	<b>147,49</b>	<b>1114,00</b>		<b>167,44</b>
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3,6
	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	138	50,53
	Рыба запеченная с морковью	100	12,8	8,25	2,57	137	91	75,46
Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	48,00	376	4,05	
Ватрушка с творогом	70	8,6	4,2	27,700	183,00	264	21,67	
Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	7,3	
Винегрет	100	1,3	2,3	7,200	54,00	42	22,63	
<b>Итого:</b>	<b>790,00</b>	<b>31,85</b>	<b>24,85</b>	<b>103,47</b>	<b>795,00</b>		<b>185,24</b>	
день 4								
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3,6
	Каша гречневая рассыпчатая	236	13	8,6	58	368,00	173	28,37
	Голень куринная	100	22,7	18,8	0,070	260,000		59,25
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	48,00	376	4,05
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	7,3
	Салат:огурцы+помидоры+капуста	100	2	5,6	43,800	77,000	12	29,57
	Пирожок с капустой	100	6,9	8	36,300	247,000	251	30,2
	<b>Итого:</b>	<b>836</b>	<b>49,25</b>	<b>43,9</b>	<b>174,770</b>	<b>1170,000</b>		<b>162,34</b>

<b>день 5</b>						<b>1170,00</b>		
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3,6
	Плов из курицы	180	28,6	35,1	28,4	547	9	85,1
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	48,00	376	4,05
	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	272	32,07
	Салат "Мазайка"	100	1,4	8,4	8,2	114	36	35,05
	Рожки отварные с тертым сыром 200/30/10	240	14,9	16,8	43	388	214	49,44
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>56,85</b>	<b>69,2</b>	<b>165,4</b>	<b>1547,00</b>		<b>209,31</b>
<b>неделя 2</b>								
<b>день 6</b>								
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3,6
	Рожки отварные	228	8,1	7,2	48,2	295,00	212	19,21
	Куриная грудка в сливочном соусе	100,00	16,52	7,75	3,26	149,00	290	62,91
	Чай с лимоном	207,00	0,06	0,01	9,81	40,62	377	6,56
	Пирог с повидлом	70,00	4,33	2,25	38,70	192,00	257	32,51
	Салат "Студенческий"	100	3,6	10,50	8,30	142,00	41	26,66
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>36,66</b>	<b>28,21</b>	<b>132,67</b>	<b>951,62</b>		<b>151,45</b>
<b>день 7</b>								
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3,6
	Рагу овощное с мясом	230,00	16,40	19,80	16,10	309,00	118	117,95
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	4,05
	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	272	32,07
	Салат "Степной"	100	1,5	3,5	7,400	67,00	40	32,57
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>29,85</b>	<b>32,20</b>	<b>109,30</b>	<b>861,00</b>		<b>190,24</b>
<b>День 8</b>								
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3,6





--	--	--	--	--	--	--	--







**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211468

Владелец Усольцева Елена Викторовна

Действителен с 23.10.2024 по 23.10.2025