



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13

И.И. Банных  
«РЖД лицей №13»

Ежедневное меню основного питания частного общеобразовательного учреждения  
«РЖД лицей №13»

на 12 ноября 2024 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

| Прием пищи              | Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------|--------------|----------------------------|
| Завтрак                 | Омлет натуральный        | 170          | 173,52                     |
|                         | Масло сливочное          | 10           | 72,8                       |
|                         | Яблоко                   | 60           | 28,2                       |
|                         | Батон нарезной           | 80           | 161,6                      |
|                         | Чай с лимоном            | 180          | 44,8                       |
| Итого за завтрак        |                          | 500          | 480,92                     |
| Второй<br>завтрак       | Банан                    | 200          | 152                        |
|                         |                          |              |                            |
|                         |                          |              |                            |
| Итого за второй завтрак |                          | 200          | 152                        |
| Обед                    | Щи из свежей капусты     | 200          | 217,04                     |
|                         | Картофельное пюре        | 160          | 164,27                     |
|                         | Кнели рыбные             | 90           | 177,16                     |
|                         | Хлеб ржаной              | 50           | 87                         |
|                         | Компот из вишни и яблока | 200          | 131,44                     |
| Итого за обед           |                          | 700          | 776,91                     |

|                         |                                   |             |                |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|
| Полдник                 | Снежок                            | 200         | 100            |
|                         | Булочка молочная                  | 100         | 360            |
|                         |                                   |             |                |
| <b>Итого за полдник</b> |                                   | <b>300</b>  | <b>460</b>     |
| Ужин                    | Плов из отварной говядины         | 180         | 246,02         |
|                         | Салат кукуруза с яйцом            | 60          | 65,71          |
|                         | Компот из плодов консервированных | 180         | 37,57          |
|                         | Хлеб ржаной                       | 80          | 139,2          |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                   | <b>500</b>  | <b>488,5</b>   |
| Ужин 2                  | Молоко                            | 180         | 72             |
|                         | Хлеб ржаной                       | 20          | 34,8           |
| <b>Итого за ужин 2</b>  |                                   | <b>200</b>  | <b>106,8</b>   |
| <b>Итого за день:</b>   |                                   | <b>2400</b> | <b>2465,13</b> |



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13  
И.Л. Банных

Ежедневное меню основного питания частного общеобразовательного учреждения  
«РЖД лицей №13»

на 12 ноября 2024 года

Возрастная категория: 12 лет и старше

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

| Прием пищи              | Наименование блюда       | Вес<br>блюда | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------|--------------|----------------------------|
| Завтрак                 | Омлет натуральный        | 200          | 204,14                     |
|                         | Масло сливочное          | 10           | 72,8                       |
|                         | Яблоко                   | 40           | 18,8                       |
|                         | Батон нарезной           | 120          | 242,4                      |
|                         | Чай с лимоном            | 180          | 44,8                       |
| Итого за завтрак        |                          | 550          | 582,94                     |
| Второй<br>завтрак       | Банан                    | 200          | 172                        |
|                         |                          |              |                            |
|                         |                          |              |                            |
| Итого за второй завтрак |                          | 200          | 172                        |
| Обед                    | Щи из свежей капусты     | 250          | 271,3                      |
|                         | Картофельное пюре        | 180          | 166,81                     |
|                         | Кнели рыбные             | 100          | 176,84                     |
|                         | Хлеб ржаной              | 90           | 120,6                      |
|                         | Компот из вишни и яблока | 180          | 118,3                      |
|                         |                          |              |                            |

|                         |                                   |             |                |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|
| <b>Итого за обед</b>    |                                   | <b>800</b>  | <b>853,85</b>  |
| Полдник                 | Снежок                            | 200         | 80             |
|                         | Булочка молочная                  | 150         | 525            |
|                         |                                   |             |                |
| <b>Итого за полдник</b> |                                   | <b>350</b>  | <b>605</b>     |
| Ужин                    | Плов из отварной говядины         | 230         | 243,06         |
|                         | Салат кукуруза с яйцом            | 100         | 79,51          |
|                         | Компот из плодов консервированных | 180         | 37,57          |
|                         | Хлеб ржаной                       | 90          | 120,6          |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                   | <b>600</b>  | <b>480,74</b>  |
| Ужин 2                  | Молоко                            | 180         | 90             |
|                         | Хлеб ржаной                       | 20          | 26,8           |
| <b>Итого за ужин 2</b>  |                                   | <b>200</b>  | <b>116,8</b>   |
| <b>Итого за день:</b>   |                                   | <b>2700</b> | <b>2811,33</b> |