



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

на 15 января 2025 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Запеканка из творога	200	255,76
	Чай без сахара	180	6,88
	Батон нарезной	60	121,2
	Груша	70	32,9
Итого за завтрак		500	416,74
Второй завтрак	Молоко	180	72
	Батон нарезной	20	40,4
Итого за второй завтрак		200	112,4
Обед	Суп с рыбными консервами	230	195,89
	Каша гречневая	150	179,04
	Птица отварная	90	344,57
	Компот из клюквы	180	66,44
	Хлеб ржаной	50	87
Итого за обед		700	872,94

Полдник	Сок	200	160
	Яблоко	100	67
Итого за полдник		300	227
Ужин	Картофельное пюре	150	139
	Печень по-строгановски	90	167,37
	Компот из яблок с лимоном	180	71,05
	Хлеб ржаной	80	139,2
Итого за ужин		500	516,62
Ужин 2	Биойогурт	180	138,6
	Хлеб ржаной	20	34,8
Итого за ужин 2		200	173,4
Итого за день:		2400	2319,1



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

на 15 января 2025 года

Возрастная категория: 12 лет и старше

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Запеканка из творога	250	336,53
	Чай без сахара	200	7,64
	Батон нарезной	100	202
Итого за завтрак		550	546,17
Второй завтрак	Молоко	180	90
	Батон нарезной	20	40,4
Итого за второй завтрак		200	130,4
Обед	Суп с рыбными консервами	250	212,92
	Каша гречневая	180	214,85
	Птица отварная	100	382,85
	Компот из клюквы	180	66,44
	Хлеб ржаной	90	120,6
Итого за обед		800	997,66

Полдник	Сок	200	180
	Яблоко	150	85,5
Итого за полдник		350	265,5
Ужин	Картофельное пюре	200	185,34
	Печень по-строгановски	110	204,57
	Компот из яблок с лимоном	200	78,94
	Хлеб ржаной	90	120,6
Итого за ужин		600	589,45
Ужин 2	Биойогурт	180	138,6
	Хлеб ржаной	20	26,8
Итого за ужин 2		200	165,4
Итого за день:		2700	2694,58