



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

на 12 февраля 2025 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|-------------------------|
| Завтрак                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ       | 180       | 66,67                   |
|                         | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ  | 150       | 202,60                  |
|                         | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ       | 40        | 62,16                   |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20        | 29,96                   |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20        | 33,76                   |
|                         | ЯБЛОКО                           | 100       | 37,83                   |
| Итого за завтрак        |                                  | 510       | 432,98                  |
| Второй завтрак          | СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК                | 200       | 88,38                   |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20        | 29,96                   |
| Итого за второй завтрак |                                  | 220       | 118,34                  |
| Обед                    | САЛАТ "ОСЕННИЙ"                  | 60        | 67,83                   |
|                         | РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"       | 200       | 154,53                  |
|                         | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 240       | 410,11                  |
|                         | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)  | 200       | 44,31                   |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 60        | 89,88                   |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 40        | 67,51                   |
| Итого за обед           |                                  | 800       | 834,17                  |
| Полдник                 | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ        | 50        | 182,75                  |

|                         |   |             |                |
|-------------------------|---|-------------|----------------|
|                         | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                    | 200         | 120,00         |
|                         | АПЕЛЬСИН  | 100         | 43,00          |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>350</b>  | <b>345,75</b>  |
| Ужин                    | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)                        | 60          | 34,88          |
|                         | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ<br>РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №2) | 90          | 179,53         |
|                         | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                     | 150         | 199,76         |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200         | 17,45          |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 20          | 29,96          |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20          | 33,76          |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | <b>540</b>  | <b>495,34</b>  |
| Ужин 2                  | СНЕЖОК  | 200         | 155,24         |
| <b>Итого за ужин 2</b>  |   | <b>200</b>  | <b>155,24</b>  |
| <b>Итого за день:</b>   |   | <b>2620</b> | <b>2381,82</b> |



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

**на 12 февраля 2025 года**

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**Длительность пребывания детей в образовательной организации:** 24 часа

| <b>Прием пищи</b>              | <b>Наименование блюда</b>        | <b>Вес блюда</b> | <b>Энергетическая ценность</b> |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------|--------------------------------|
| Завтрак                        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ       | 180              | 66,67                          |
|                                | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ  | 200              | 233,44                         |
|                                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ       | 40               | 62,16                          |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40               | 59,92                          |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 40               | 67,52                          |
|                                | ЯБЛОКО                           | 100              | 37,83                          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                  | <b>600</b>       | <b>527,54</b>                  |
| Второй завтрак                 | СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК                | 200              | 88,38                          |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30               | 50,64                          |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                  | <b>230</b>       | <b>139,02</b>                  |
| Обед                           | САЛАТ "ОСЕННИЙ"                  | 100              | 67,83                          |
|                                | РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"       | 250              | 154,53                         |
|                                | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 280              | 410,11                         |
|                                | КОМПЮТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)  | 200              | 44,31                          |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 60               | 89,88                          |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 40               | 67,51                          |
| <b>Итого за обед</b>           |                                  | <b>930</b>       | <b>951,41</b>                  |
| Полдник                        | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ        | 70               | 255,85                         |

|                         |   |             |                |
|-------------------------|---|-------------|----------------|
|                         | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                    | 200         | 120,00         |
|                         | АПЕЛЬСИН  | 100         | 43,00          |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>370</b>  | <b>418,85</b>  |
| Ужин                    | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)                        | 100         | 44,43          |
|                         | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ<br>РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №2) | 100         | 184,90         |
|                         | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                     | 180         | 226,82         |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 20          | 29,96          |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 40          | 67,51          |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 200         | 17,45          |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | <b>640</b>  | <b>571,07</b>  |
| Ужин 2                  | СНЕЖОК  | 200         | 155,24         |
| <b>Итого за ужин 2</b>  |   | <b>200</b>  | <b>155,24</b>  |
| <b>Итого за день:</b>   |   | <b>2970</b> | <b>2763,13</b> |