



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

на 19 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 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 21,66 |
| | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 235,14 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 28,25 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 106,65 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| | ГРУША | 100 | 52,13 |
| Итого за завтрак | | 508 | 477,59 |
| Второй завтрак | СНЕЖОК | 180 | 139,86 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 169,82 |
| Обед | ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 60 | 50,58 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 150,21 |
| | КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ" | 90 | 211,21 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 191,10 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ) | 200 | 32,12 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 88,98 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| Итого за обед | | 800 | 791,71 |

| | | | |
|-------------------------|--|-------------|----------------|
| | | | |
| Полдник | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ | 200 | 70,11 |
| | ЯБЛОКИ, ФАРШЕРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ | 150 | 267,81 |
| Итого за полдник | | 350 | 337,92 |
| Ужин | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 29,18 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 120 | 136,30 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ | 150 | 176,28 |
| | КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ | 200 | 25,60 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 59,92 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| Итого за ужин | | 590 | 461,04 |
| Ужин 2 | СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ | 180 | 60,32 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 106,65 |
| Итого за ужин 2 | | 210 | 166,97 |
| Итого за день: | | 2658 | 2405,05 |



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

на 19 февраля 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 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 21,66 |
| | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 293,3 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 28,25 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 106,65 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| | ГРУША | 100 | 52,13 |
| Итого за завтрак | | 558 | 535,75 |
| Второй завтрак | СНЕЖОК | 180 | 139,86 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 169,82 |
| Обед | ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 100 | 84,47 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 175,75 |
| | КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ" | 100 | 234,44 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 228,41 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ) | 200 | 32,12 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 88,98 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 101,27 |
| Итого за обед | | 950 | 945,44 |

| | | | |
|-------------------------|--|-------------|----------------|
| | | | |
| Полдник | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ | 200 | 70,11 |
| | ЯБЛОКИ, ФАРШЕРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ | 200 | 356,19 |
| Итого за полдник | | 400 | 426,3 |
| Ужин | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 42,22 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 120 | 136,30 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ | 180 | 186,96 |
| | КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ | 200 | 25,60 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 60,22 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 101,28 |
| Итого за ужин | | 700 | 552,58 |
| Ужин 2 | СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ | 180 | 60,32 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 106,65 |
| Итого за ужин 2 | | 210 | 166,97 |
| Итого за день: | | 3018 | 2796,72 |