



«Утверждаю»
Директор РЖД лицей №13
Н.И. Банных

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

На 3 марта 2025 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность |
|-------------------------|---|-----------|-------------------------|
| Завтрак | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 150 | 190,34 |
| | Какао с молоком | 180 | 81,55 |
| | Сыр порциями | 10 | 35,31 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 62,16 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 29,96 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 33,76 |
| | Мандарин | 100 | 39,0 |
| Итого за завтрак | | 520 | 472,08 |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 68,8 |
| | Сок яблочный | 180 | 58,56 |
| Итого за второй завтрак | | 280 | 127,36 |
| Обед | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 55,55 |
| | Суп рыбный | 200 | 132,36 |
| | Голубцы ленивые | 90 | 159,38 |
| | Соус томатный | 30 | 18,87 |

| | | | |
|-------------------------|--|-------------|----------------|
| | Макароны отварные | 150 | 208,45 |
| | Компот из плодов сухих | 200 | 34,83 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 67,51 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 59,92 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 106,65 |
| Итого за обед | | 840 | 843,52 |
| Полдник | Кисель из цитрусовых | 200 | 133,11 |
| | Бутерброд с сыром | 30 | 81,25 |
| | Коктейль молочный | 200 | 130,37 |
| Итого за полдник | | 430 | 344,73 |
| Ужин | Салат из овощей с кукурузой | 60 | 44,97 |
| | Запеканка (рулет) картофельная с печенью | 240 | 303,09 |
| | Чай с сахаром | 200 | 17,45 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 59,92 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 67,51 |
| Итого за ужин | | 580 | 492,94 |
| Ужин 2 | Йогурт питьевой | 200 | 113,0 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 113,0 |
| Итого за день: | | 2850 | 2393,63 |



«Утверждаю»

Директор РЖД лицей №13

«РЖД лицей №13»

[Handwritten signature]

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

на 03 марта 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 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 236,79 |
| | Какао с молоком | 180 | 81,55 |
| | Сыр порциями | 10 | 35,31 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 62,16 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 59,92 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 33,76 |
| | Мандарин | 100 | 39,0 |
| Итого за завтрак | | 590 | 548,49 |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 68,8 |
| | Сок яблочный | 180 | 58,56 |
| Итого за второй завтрак | | 280 | 127,36 |
| Обед | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 92,77 |
| | Суп рыбный | 250 | 174,48 |
| | Голубцы ленивые | 100 | 182,66 |
| | Соус томатный | 30 | 18,87 |

| | | | |
|-------------------------|--|-------------|----------------|
| | Макароны отварные | 180 | 221,86 |
| | Компот из плодов сухих | 200 | 34,83 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 67,51 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 59,92 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 106,65 |
| Итого за обед | | 970 | 959,55 |
| Полдник | Кисель из цитрусовых | 200 | 133,11 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 135,69 |
| | Коктейль молочный | 200 | 130,37 |
| Итого за полдник | | 450 | 399,17 |
| Ужин | Салат из овощей с кукурузой | 100 | 75,1 |
| | Запеканка (рулет) картофельная с печенью | 280 | 312,88 |
| | Чай с сахаром | 200 | 17,45 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 59,92 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 101,27 |
| Итого за ужин | | 680 | 566,62 |
| Ужин 2 | Йогурт питьевой | 200 | 113,0 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 22,47 |
| Итого за ужин 2 | | 215 | 135,47 |
| Итого за день: | | 3185 | 2736,66 |