



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

на 11 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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	81,55
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	155,01
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>449,93</b>
Второй завтрак	РЯЖЕНКА	200	108,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>220</b>	<b>137,96</b>
Обед	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	60	125,50
	СУП ХАРЧО	200	150,25
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	119,70
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	258,08
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>798,41</b>

Полдник	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	257,61
	СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	113,28
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>370,89</b>
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	29,18
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	335,61
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	58,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>487,07</b>
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>120,0</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2570</b>	<b>2364,26</b>



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

на 11 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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	81,55
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	176,15
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>534,79</b>
Второй завтрак	РЯЖЕНКА	200	108,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>220</b>	<b>137,96</b>
Обед	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	100	209,59
	СУП ХАРЧО	250	169,82
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	131,61
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	289,66
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>945,56</b>

Полдник	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	257,61
	СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	113,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>400,85</b>
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	48,73
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	363,67
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	58,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
<b>Итого за ужин</b>		<b>620</b>	<b>568,44</b>
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>220</b>	<b>149,96</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2930</b>	<b>2737,56</b>