



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

на 2 апреля 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 |
| | КОМПЮТ 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 |
| Итого за полдник | | 350 | 345,75 |
| Ужин | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) | 60 | 34,88 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 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 |
| Итого за ужин | | 540 | 495,34 |
| Ужин 2 | СНЕЖОК | 200 | 155,24 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 155,24 |
| Итого за день: | | 2620 | 2381,82 |



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

на 2 апреля 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 | 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 |
| Итого за завтрак | | 600 | 527,54 |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК | 200 | 88,38 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 50,64 |
| Итого за второй завтрак | | 230 | 139,02 |
| Обед | САЛАТ "ОСЕННИЙ" | 100 | 67,83 |
| | РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" | 250 | 154,53 |
| | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 280 | 410,11 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН) | 200 | 44,31 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| Итого за обед | | 930 | 951,41 |
| Полдник | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 70 | 255,85 |

| | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------|
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 120,00 |
| | АПЕЛЬСИН | 100 | 43,00 |
| Итого за полдник | | 370 | 418,85 |
| Ужин | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) | 100 | 44,43 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 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 |
| Итого за ужин | | 640 | 571,07 |
| Ужин 2 | СНЕЖОК | 200 | 155,24 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 155,24 |
| Итого за день: | | 2970 | 2763,13 |