



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

**на 5 сентября 2025 года**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	81,55
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	185,60
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>476,39</b>
Второй завтрак	СОК ЯБЛОКО-ГРУША	200	113,12
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>113,12</b>
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	62,19
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	182,89
	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	203,55
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	199,76
	КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	28,31
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>834,09</b>
Полдник	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	257,61

	СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	180	79,62
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>337,23</b>
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	60	8,15
	ПЛОВ КУРИНЫЙ	240	346,22
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)	200	44,31
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
<b>Итого за ужин</b>		<b>560</b>	<b>492,36</b>
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>120</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2590</b>	<b>2373,19</b>