



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

на 8 сентября 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	200	17,45
	КАША ПШЕННАЯ	150	219,81
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
Итого за завтрак		520	455,63
Второй завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		220	149,96
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	48,28
	УХА ПО-ЦАРСКИ	200	142,78
	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	240	422,11
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	75,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		780	816,57

Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	40	203,77
	БАНАН	100	68,80
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
Итого за полдник		320	339,24
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	46,84
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	87,71
	РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	170	233,74
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	56,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за ужин		560	488,04
Ужин 2	КЕФИР	200	106,0
Итого за ужин 2		200	106,0
Итого за день:		2600	2355,44