



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

на 9 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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	81,55
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	150	155,01
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
Итого за завтрак		500	449,93
Второй завтрак	РЯЖЕНКА	200	108,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		220	137,96
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
Итого за обед		780	798,41

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>