



«Утверждаю»
Директор РЖД лицей №13
Н.Л. Баниных

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

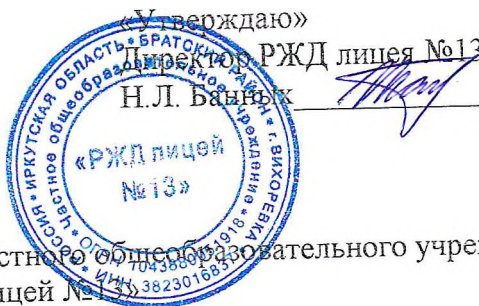
на 12 сентября 2025 года

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 |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННОГО С ИЗЮМОМ | 150 | 170,90 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 106,65 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| | БАНАН | 100 | 68,80 |
| Итого за завтрак | | 500 | 491,62 |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОКО-ГРУША | 200 | 113,12 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 113,12 |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ) | 60 | 8,15 |
| | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 154,88 |
| | ПШЕНИЦА | 90 | 280,29 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 169,68 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ) | 200 | 32,12 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| Итого за обед | | 800 | 802,51 |

| | | | |
|------------------|------------------------------------|------|--------|
| Полдник | ВАФЛИ | 40 | 189,84 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ | 200 | 82,11 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | МАНДАРИН | 100 | 39,00 |
| Итого за полдник | | 360 | 340,91 |
| Ужин | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 6,54 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 240 | 364,87 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА) | 200 | 75,97 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| Итого за ужин | | 520 | 481,14 |
| Ужин 2 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 120,0 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 120,0 |
| Итого за день: | | 2580 | 2349,3 |



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

на 12 сентября 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 |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННОГО С ИЗЮМОМ | 200 | 225,89 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 106,65 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| | БАНАН | 100 | 68,80 |
| Итого за завтрак | | 550 | 546,61 |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОКО-ГРУША | 200 | 113,12 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| Итого за второй завтрак | | 220 | 146,88 |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ) | 100 | 13,61 |
| | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 178,63 |
| | ПНИЦЕЛЬ | 100 | 311,12 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 180 | 203,62 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ) | 200 | 32,12 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 101,27 |

| | | | |
|------------------|------------------------------------|------|---------|
| Итого за обед | | 950 | 930,25 |
| Полдник | ВАФЛИ | 50 | 237,3 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ | 200 | 82,11 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 59,92 |
| | МАНДАРИН | 100 | 39,00 |
| Итого за полдник | | 390 | 418,33 |
| Ужин | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 100 | 6,54 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 280 | 364,87 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА) | 200 | 75,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,66 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| Итого за ужин | | 640 | 564,94 |
| Ужин 2 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 120,0 |
| | | 20 | 29,96 |
| Итого за ужин 2 | | 220 | 149,96 |
| Итого за день: | | 2970 | 2756,97 |