



«Утверждаю»

Директор РЖД лицея №13

Н.Л. Банных

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

на 22 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 |



«Утверждаю»

Директор РЖД лицея №13

Н.Л. Банных

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

на 22 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 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 17,45 |
| | КАША ПШЕННАЯ | 200 | 292,35 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 72,56 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 59,92 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,52 |
| | ГРУША | 100 | 52,13 |
| Итого за завтрак | | 590 | 561,93 |
| Второй завтрак | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 120,00 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| Итого за второй завтрак | | 220 | 149,96 |
| Обед | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 100 | 80,63 |
| | УХА ПО-ЦАРСКИ | 250 | 166,52 |
| | ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ | 280 | 461,83 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА) | 200 | 75,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 59,92 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| Итого за обед | | 910 | 912,38 |

| | | | |
|-------------------------|---|-------------|----------------|
| Полдник | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 254,71 |
| | БАНАН | 100 | 68,80 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 66,67 |
| Итого за полдник | | 330 | 339,24 |
| Ужин | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 74,93 |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 120 | 99,86 |
| | РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 180 | 238,15 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 67,52 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 200 | 56,03 |
| Итого за ужин | | 660 | 566,45 |
| Ужин 2 | КЕФИР | 200 | 106,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| Итого за ужин 2 | | 220 | 135,96 |
| Итого за день: | | 2930 | 2716,86 |