



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

на 13 января 2026 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 ЗЕЛЕНЫМ 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
Итого за полдник		350	370,89
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
Итого за ужин		520	487,07
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
Итого за ужин 2		200	120,0
Итого за день:		2570	2364,26



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

на 13 января 2026 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
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	176,15
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
Итого за завтрак		590	534,79
Второй завтрак	РЯЖЕНКА	200	108,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		220	137,96
Обед	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	100	209,59
	СУП ХАРЧО	250	169,82
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	131,61
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	289,66
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		910	945,56

Полдник	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	257,61
	СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	113,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за полдник		370	400,85
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	48,73
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	363,67
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	58,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
Итого за ужин		620	568,44
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за ужин 2		220	149,96
Итого за день:		2930	2737,56