

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



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

на 15 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 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 56,03 |
| | ОМЛЕТ | 150 | 265,20 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 44,94 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| | ГРУША | 100 | 52,13 |
| Итого за завтрак | | 500 | 452,06 |
| Второй завтрак | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | КЕФИР | 200 | 106,00 |
| Итого за второй завтрак | | 220 | 135,96 |
| Обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 37,14 |
| | БОРЩ "СИБИРСКИЙ" | 200 | 105,33 |
| | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ | 120 | 218,19 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ | 150 | 206,25 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ) | 200 | 94,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| Итого за обед | | 830 | 819,27 |
| Полдник | ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ" | 100 | 318,86 |

| | | | |
|--------|---|-------------|----------------|
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 17,45 |
| | Итого за полдник | 300 | 336,31 |
| Ужин | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 60 | 44,58 |
| | КОГЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ (ВАРИАНТ №1) | 90 | 126,60 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 176,66 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 66,67 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| | Итого за ужин | 520 | 478,23 |
| Ужин 2 | СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД | 200 | 113,28 |
| | Итого за ужин 2 | 200 | 113,28 |
| | Итого за день: | 2570 | 2335,11 |



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

на 15 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 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 56,03 |
| | ОМЛЕТ | 200 | 331,76 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 44,94 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| | ГРУША | 100 | 52,13 |
| Итого за завтрак | | 550 | 518,62 |
| Второй завтрак | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | КЕФИР | 200 | 106,00 |
| Итого за второй завтрак | | 220 | 135,96 |
| Обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 100 | 62,02 |
| | БОРЩ "СИБИРСКИЙ" | 250 | 123,64 |
| | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ | 120 | 218,19 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ | 180 | 247,50 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ) | 200 | 94,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 101,27 |
| Итого за обед | | 970 | 937,47 |
| Полдник | ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ" | 100 | 318,86 |

| | | | |
|-------------------------|---|-------------|----------------|
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 17,45 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| Итого за полдник | | 340 | 400,03 |
| Ужин | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 100 | 61,44 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ (ВАРИАНТ №1) | 100 | 130,05 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 180 | 195,82 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 66,67 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| Итого за ужин | | 620 | 551,45 |
| Ужин 2 | СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД | 200 | 113,28 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| Итого за ужин 2 | | 220 | 143,24 |
| Итого за день: | | 2920 | 2686,77 |