

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



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

на 16 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
	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 СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ)	60	8,15
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	154,88
	ШНИЦЕЛЬ	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>340,91</b>
Ужин	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	6,54
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	240	364,87
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	75,97
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>481,14</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>2580</b>	<b>2349,3</b>



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

на 16 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
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАЛЕЧЕННОГО 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 СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ)	100	13,61
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	178,63
	ШНИЦЕЛЬ	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

<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>930,25</b>
Полдник	ВАФЛИ	50	237,3
	КИСЕЛЬ ИЗ ЕРУСНИКИ	200	82,11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	МАНДАРИН	100	39,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>418,33</b>
Ужин	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>640</b>	<b>564,94</b>
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
		20	29,96
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>220</b>	<b>149,96</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2970</b>	<b>2756,97</b>