



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

на 20 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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	186,38
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
Итого за завтрак		500	462,29
Второй завтрак	СОК МУЛЬТИФРУКТ	200	119,4
Итого за второй завтрак		200	119,4
Обед	САЛАТ "СВЕТОФОР"	60	37,24
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	128,01
	КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ	90	226,09
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ	150	206,25
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ	200	36,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51

Итого за обед		800	790,98
Полдник	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	56,03
	ЗЕФИР	60	243,98
	МАНДАРИН	100	39,00
Итого за полдник		360	339,01
Ужин	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОВОЩАМИ	60	29,00
	ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	147,62
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	170	160,15
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	75,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за ужин		560	476,46
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
Итого за ужин 2		200	120,0
Итого за день:		2620	2308,14



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

на 20 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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	234,87
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
Итого за завтрак		570	544,54
Второй завтрак	СОК МУЛЬТИФРУКТ	200	119,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		220	149,36
Обед	САЛАТ "СВЕТОФОР"	100	63,30
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	144,58
	КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ	120	268,81
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ	180	247,50
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ	200	36,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
Итого за обед		950	917,58
Полдник	ЗЕФИР	70	285,46

	МАЙДАРИН	100	39,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	56,03
Итого за полдник		390	410,45
Ужин	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОВОЩАМИ	100	48,43
	ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	163,86
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	180	169,76
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	75,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	44,94
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
Итого за ужин		650	570,48
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	22,47
Итого за ужин 2		215	142,47
Итого за день:		2995	2734,88