



РЖД лицей №13

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 РЕЗАННЫЙ	150	206,25
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ	200	36,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51

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



**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>544,54</b>
Второй завтрак	СОК МУЛЬТИФРУКТ	200	119,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>220</b>	<b>149,36</b>
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
	ХЛЕБ РЖАНСЙ	40	67,51
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>917,58</b>
Полдник	ЗЕФИР	70	285,46

	МАНДАРИН	100	39,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	56,03
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>410,45</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>650</b>	<b>570,48</b>
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	22,47
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>215</b>	<b>142,47</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2995</b>	<b>2734,88</b>