



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

**на 21 января 2026 года**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Длительность пребывания детей в образовательной организации:** 24 часа

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	21,66
	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	235,14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	28,25
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>508</b>	<b>477,59</b>
Второй завтрак	СНЕЖОК	180	139,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>169,82</b>
Обед	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	50,58
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	150,21
	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	90	211,21
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	191,10
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	32,12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	88,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>791,71</b>

Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	70,11
	ЯБЛОКИ, ФАРШЕРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	150	267,81
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>337,92</b>
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	29,18
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	136,30
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	176,28
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	25,60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
<b>Итого за ужин</b>		<b>590</b>	<b>461,04</b>
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ	180	60,32
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>210</b>	<b>166,97</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2658</b>	<b>2405,05</b>



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

на 21 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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	21,66
	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	293,3
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	28,25
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
Итого за завтрак		558	535,75
Второй завтрак	СНЕЖОК	180	139,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		200	169,82
Обед	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	84,47
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	175,75
	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	100	234,44
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	228,41
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	32,12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	88,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	101,27
Итого за обед		950	945,44

Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	70,11
	ЯБЛОКИ, ФАРШЕРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	200	356,19
Итого за полдник		400	426,3
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	42,22
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	136,30
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	186,96
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	25,60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	60,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	101,28
Итого за ужин		700	552,58
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ	180	60,32
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
Итого за ужин 2		210	166,97
Итого за день:		3018	2796,72