



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

на 29 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
	КОТЛЕТЫ, 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 общебазовательного учреждения
«РЖД лицей №13»

на 29 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
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