



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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	37,14
	БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	200	105,33
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	120	218,19
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАННЫЙ	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	ПЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	318,86

	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
Итого за полдник		300	336,31
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	44,58
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (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

«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
Н.Т.Ванних

«РЖД лицей
№13»

бщественно-образовательного учреждения

3»

«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
Н.Т.Ванних

«РЖД лицей
№13»

бщественно-образовательного учреждения

3»

«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
Н.Т.Ванних

«РЖД лицей
№13»

бщественно-образовательного учреждения

3»

«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
Н.Т.Ванних

«РЖД лицей
№13»

бщественно-образовательного учреждения

3»

«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
Н.Т.Ванних

«РЖД лицей
№13»

бщественно-образовательного учреждения

3»

«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
Н.Т.Ванних

«РЖД лицей
№13»

бщественно-образовательного учреждения

3»

	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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	61,44
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (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