



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

**на 3 февраля 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>462,29</b>
Второй завтрак	СОК МУЛЬТИФРУКТ	200	119,4
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>119,4</b>
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 РЖАНСЙ	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 общеобразовательного учреждения  
«РЖД лицей №13»**

**на 3 февраля 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 РЕЗАНЬИ	180	247,50
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ	200	36,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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>