



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

на 5 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	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	56,03
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	253,03
	СОУС ИЗ КУРАГИ	20	32,85
	ЯБЛОКО	100	37,83
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за завтрак		500	482,26
Второй завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120
Итого за второй завтрак		200	120
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	47,85
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	171,85
	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	144,06
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	177,24
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	94,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		800	793,36
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	322,83
Итого за полдник		300	340,28
Ужин	САЛАТ "МОЗАИКА"	60	42,15
	ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	114,51
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	208,45
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за ужин		520	495,5
Ужин 2	КЕФИР	200	106,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за ужин 2		220	135,96
Итого за день:		2540	2367,36



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

на 6 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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	81,55
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	185,60
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
Итого за завтрак		500	476,39
Второй завтрак	СОК ЯБЛОКО-ГРУША	200	113,12
Итого за второй завтрак		200	113,12
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	62,19
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	182,89
	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	203,55
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	199,76
	КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	28,31
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		800	834,09
Полдник	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	257,61

	СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	180	79,62
Итого за полдник		330	337,23
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	60	8,15
	ПЛОВ КУРИНЫЙ	240	346,22
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)	200	44,31
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за ужин		560	492,36
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120
Итого за ужин 2		200	120
Итого за день:		2590	2373,19