



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

на 16 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	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	190,34
	Какао с молоком	180	81,55
	Сыр порциями	10	35,31
	Бутерброд с маслом и сыром	40	62,16
	Хлеб пшеничный	20	29,96
	Хлеб ржаной	20	33,76
	Мандарин	100	39,0
Итого за завтрак		520	472,08
Второй завтрак	Банан	100	68,8
	Сок яблочный	180	58,56
Итого за второй завтрак		280	127,36
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	55,55
	Суп рыбный	200	132,36
	Голубцы ленивые	90	159,38
	Соус томатный	30	18,87

	Макароны отварные	150	208,45
	Компот из плодов сухих	200	34,83
	Хлеб ржаной	40	67,51
	Хлеб пшеничный	40	59,92
	Бутерброд с маслом	30	106,65
Итого за обед		840	843,52
Полдник	Кисель из цитрусовых	200	133,11
	Бутерброд с сыром	30	81,25
	Коктейль молочный	200	130,37
Итого за полдник		430	344,73
Ужин	Салат из овощей с кукурузой	60	44,97
	Запеканка (рулет) картофельная с печенью	240	303,09
	Чай с сахаром	200	17,45
	Хлеб пшеничный	40	59,92
	Хлеб ржаной	40	67,51
Итого за ужин		580	492,94
Ужин 2	Йогурт питьевой	200	113,0
Итого за ужин 2		200	113,0
Итого за день:		2850	2393,63



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

на 16 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	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	236,79
	Какао с молоком	180	81,55
	Сыр порциями	10	35,31
	Бутерброд с маслом и сыром	40	62,16
	Хлеб пшеничный	40	59,92
	Хлеб ржаной	20	33,76
	Мандарин	100	39,0
Итого за завтрак		590	548,49
Второй завтрак	Банан	100	68,8
	Сок яблочный	180	58,56
Итого за второй завтрак		280	127,36
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	100	92,77
	Суп рыбный	250	174,48
	Голубцы ленивые	100	182,66
	Соус томатный	30	18,87

	Макароны отварные	180	221,86
	Компот из плодов сухих	200	34,83
	Хлеб ржаной	40	67,51
	Хлеб пшеничный	40	59,92
	Бутерброд с маслом	30	106,65
Итого за обед		970	959,55
Полдник	Кисель из цитрусовых	200	133,11
	Бутерброд с сыром	50	135,69
	Коктейль молочный	200	130,37
Итого за полдник		450	399,17
Ужин	Салат из овощей с кукурузой	100	75,1
	Запеканка (рулет) картофельная с печенью	280	312,88
	Чай с сахаром	200	17,45
	Хлеб пшеничный	40	59,92
	Хлеб ржаной	60	101,27
Итого за ужин		680	566,62
Ужин 2	Йогурт питьевой	200	113,0
	Хлеб пшеничный	15	22,47
Итого за ужин 2		215	135,47
Итого за день:		3185	2736,66