



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

на 19 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
	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 "МОЗАЙКА"	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 19 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
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	278,07
	СОУС ИЗ КУРАГИ	30	49,28
	ЯБЛОКО	100	37,83
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за завтрак		560	523,73
Второй завтрак	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	101,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		200	131,66
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	71,89
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	196,66
	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	200,89
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	212,69
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	94,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		950	934,49

Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	322,83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	60,04
Итого за полдник		340	400,32
Ужин	САЛАТ "МОЗАИКА"	100	66,36
	ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	118,62
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	221,86
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
Итого за ужин		620	570,99
Ужин 2	КЕФИР	200	106,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за ужин 2		220	135,96
Итого за день:		2890	2697,15