



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

на 20 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	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
	КОМПЮТ 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



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

на 20 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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	81,55
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	205,20
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
Итого за завтрак		570	529,75
Второй завтрак	СОК ЯБЛОКО-ГРУША	200	113,12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
Итого за второй завтрак		240	143,08
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	103,86
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	206,72
	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	234,96
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	226,82
	КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	28,31
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		930	958,06
Полдник	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	257,61

	СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	180	79,62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	35,31
Итого за полдник		330	402,5
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	100	13,61
	ПЛОВ КУРИНЫЙ	280	374,25
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛЕЙМОН)	200	44,31
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
Итого за ужин		660	559,61
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за ужин 2		220	149,96
Итого за день:		2960	2742,96