



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

**на 25 февраля 2026 года**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Длительность пребывания детей в образовательной организации:** 24 часа

| <b>Прием пищи</b>              | <b>Наименование блюда</b>        | <b>Вес блюда</b> | <b>Энергетическая ценность</b> |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------|--------------------------------|
| Завтрак                        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ       | 180              | 66,67                          |
|                                | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ  | 150              | 202,60                         |
|                                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ       | 40               | 62,16                          |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20               | 29,96                          |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20               | 33,76                          |
|                                | ЯБЛОКО                           | 100              | 37,83                          |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                  | <b>510</b>       | <b>432,98</b>                  |
| Второй завтрак                 | СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК                | 200              | 88,38                          |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20               | 29,96                          |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                  | <b>220</b>       | <b>118,34</b>                  |
| Обед                           | САЛАТ "ОСЕННИЙ"                  | 60               | 67,83                          |
|                                | РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"       | 200              | 154,53                         |
|                                | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 240              | 410,11                         |
|                                | КОМПЮТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)  | 200              | 44,31                          |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 60               | 89,88                          |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 40               | 67,51                          |
| <b>Итого за обед</b>           |                                  | <b>800</b>       | <b>834,17</b>                  |
| Полдник                        | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ        | 50               | 182,75                         |

|                         |                                                     |             |                |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------|
|                         | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                    | 200         | 120,00         |
|                         | АПЕЛЬСИН                                            | 100         | 43,00          |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                     | <b>350</b>  | <b>345,75</b>  |
| Ужин                    | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)                        | 60          | 34,88          |
|                         | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ<br>РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №2) | 90          | 179,53         |
|                         | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                     | 150         | 199,76         |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200         | 17,45          |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 20          | 29,96          |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 20          | 33,76          |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                                     | <b>540</b>  | <b>495,34</b>  |
| Ужин 2                  | СНЕЖОК                                              | 200         | 155,24         |
| <b>Итого за ужин 2</b>  |                                                     | <b>200</b>  | <b>155,24</b>  |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                     | <b>2620</b> | <b>2381,82</b> |



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

на 25 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                   |
|                         | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ  | 200       | 233,44                  |
|                         | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ       | 40        | 62,16                   |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40        | 59,92                   |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 40        | 67,52                   |
|                         | ЯБЛОКО                           | 100       | 37,83                   |
| Итого за завтрак        |                                  | 600       | 527,54                  |
| Второй завтрак          | СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК                | 200       | 88,38                   |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30        | 50,64                   |
| Итого за второй завтрак |                                  | 230       | 139,02                  |
| Обед                    | САЛАТ "ОСЕННИЙ"                  | 100       | 67,83                   |
|                         | РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"       | 250       | 154,53                  |
|                         | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 280       | 410,11                  |
|                         | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)  | 200       | 44,31                   |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 60        | 89,88                   |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 40        | 67,51                   |
| Итого за обед           |                                  | 930       | 951,41                  |
| Полдник                 | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ        | 70        | 255,85                  |

|                         |                                                      |             |                |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-------------|----------------|
|                         | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                     | 200         | 120,00         |
|                         | АПЕЛЬСИН                                             | 100         | 43,00          |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                      | <b>370</b>  | <b>418,85</b>  |
| Ужин                    | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)                         | 100         | 44,43          |
|                         | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИЩИЦЕЛИ<br>РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №2) | 100         | 184,90         |
|                         | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                      | 180         | 226,82         |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 20          | 29,96          |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 40          | 67,51          |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 200         | 17,45          |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                                      | <b>640</b>  | <b>571,07</b>  |
| Ужин 2                  | СНЕЖОК                                               | 200         | 155,24         |
| <b>Итого за ужин 2</b>  |                                                      | <b>200</b>  | <b>155,24</b>  |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                      | <b>2970</b> | <b>2763,13</b> |