

«Утверждаю»
Директор РЖД лицей №13
Н.Д. Ванных



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

На 6 апреля 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 САХАРОМ	200	17,45
	КАША ПШЕННАЯ	150	219,81
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУЩА	100	52,13
Итого за завтрак		520	455,63
Второй завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		220	149,96
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	48,28
	УХА ПО-ЦАРСКИ	200	142,78
	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	240	422,11
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	75,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		780	816,57

Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	40	203,77
	БАНАН	100	68,80
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
Итого за полдник		320	339,24
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	46,84
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	87,71
	РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	170	233,74
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	56,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за ужин		560	488,04
Ужин 2	КЕФИР	200	106,0
Итого за ужин 2		200	106,0
Итого за день:		2600	2355,44

Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	254,71
	БАНАН	100	68,80
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
Итого за полдник		330	339,24
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	74,93
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120	99,86
	РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	180	238,15
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	20	29,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	67,52
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	56,03
Итого за ужин		660	566,45
Ужин 2	КЕФИР	200	106,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за ужин 2		220	135,96
Итого за день:		2930	2716,86