

«Утверждаю»  
Директор РЖД лицея №13  
И.Е. Банных»



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

на 20 апреля 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 САХАРОМ	200	17,45
	КАША ПШЕННАЯ	200	292,35
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
	ГРУША	100	52,13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>561,93</b>
Второй завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>220</b>	<b>149,96</b>
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	80,63
	УХА ПО-ЦАРСКИ	250	166,52
	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	280	461,83
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	75,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>912,38</b>

Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	254,71
	БАНАН	100	68,80
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>339,24</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>660</b>	<b>566,45</b>
Ужин 2	КЕФИР	200	106,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>220</b>	<b>135,96</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2930</b>	<b>2716,86</b>



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

на 20 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
	ГРУША	100	52,13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>455,63</b>
Второй завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>220</b>	<b>149,96</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>816,57</b>

Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	40	203,77
	БАНАН	100	68,80
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>339,24</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>560</b>	<b>488,04</b>
Ужин 2	КЕФИР	200	106,0
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>106,0</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2600</b>	<b>2355,44</b>