



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

**на 23 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 МОЛОКОМ	200	56,03
	ОМЛЕТ	200	331,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	44,94
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>518,62</b>
Второй завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	КЕФИР	200	106,00
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>220</b>	<b>135,96</b>
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	62,02
	БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	250	123,64
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	120	218,19
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАННЫЙ	180	247,50
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	94,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	101,27
<b>Итого за обед</b>		<b>970</b>	<b>937,47</b>
Полдник	ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	318,86

	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>400,03</b>
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	61,44
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №1)	100	130,05
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	195,82
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
<b>Итого за ужин</b>		<b>620</b>	<b>551,45</b>
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	113,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>220</b>	<b>143,24</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2920</b>	<b>2686,77</b>



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

на 23 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 МОЛОКОМ	200	56,03
	ОМЛЕТ	150	265,20
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	44,94
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>452,06</b>
Второй завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	КЕФИР	200	106,00
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>220</b>	<b>135,96</b>
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	37,14
	БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	200	105,33
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	120	218,19
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАННЫЙ	150	206,25
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	94,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>819,27</b>
Полдник	ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	318,86

	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>336,31</b>
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	44,58
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №1)	90	126,60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	176,66
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>478,23</b>
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	113,28
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>113,28</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2570</b>	<b>2335,11</b>