



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

на 30 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 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 278,07 |
| | СОУС ИЗ КУРАГИ | 30 | 49,28 |
| | ЯБЛОКО | 100 | 37,83 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 72,56 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | Итого за завтрак | | 560 |
| Второй завтрак | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 180 | 101,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | Итого за второй завтрак | 200 | 131,66 |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 71,89 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 196,66 |
| | КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 120 | 200,89 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 212,69 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ) | 200 | 94,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| | Итого за обед | 950 | 934,49 |

| | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------|----------------|
| Полдник | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 17,45 |
| | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 100 | 322,83 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 60,04 |
| Итого за полдник | | 340 | 400,32 |
| Ужин | САЛАТ "МОЗАИКА" | 100 | 66,36 |
| | ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 100 | 118,62 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 221,86 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 66,67 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,52 |
| Итого за ужин | | 620 | 570,99 |
| Ужин 2 | КЕФИР | 200 | 106,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| Итого за ужин 2 | | 220 | 135,96 |
| Итого за день: | | 2890 | 2697,15 |



«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
Н.Л. Банных

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

на 30 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 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 253,03 |
| | СОУС ИЗ КУРАГИ | 20 | 32,85 |
| | ЯБЛОКО | 100 | 37,83 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 72,56 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | Итого за завтрак | | 500 |
| Второй завтрак | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 120 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 120 |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60 | 47,85 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 171,85 |
| | КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 90 | 144,06 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 177,24 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ) | 200 | 94,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |

| | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------|----------------|
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| Итого за обед | | 800 | 793,36 |
| Полдник | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 17,45 |
| | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 100 | 322,83 |
| Итого за полдник | | 300 | 340,28 |
| Ужин | САЛАТ "МОЗАИКА" | 60 | 42,15 |
| | ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 90 | 114,51 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 208,45 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 66,67 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| Итого за ужин | | 520 | 495,5 |
| Ужин 2 | КЕФИР | 200 | 106,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| Итого за ужин 2 | | 220 | 135,96 |
| Итого за день: | | 2540 | 2367,36 |