



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

на 14 мая 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>523,73</b>
Второй завтрак	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	101,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>131,66</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>934,49</b>

Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	322,83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	60,04
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>400,32</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>620</b>	<b>570,99</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>2890</b>	<b>2697,15</b>



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

на 14 мая 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>482,26</b>
Второй завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>120</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>793,36</b>
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	322,83
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>340,28</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>495,5</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>2540</b>	<b>2367,36</b>