



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

на 22 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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	81,55
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННОГО С ИЗЮМОМ	200	225,89
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	БАНАН	100	68,80
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>
Второй завтрак	СОК ЯБЛОКО-ГРУША	200	113,12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>146,88</b>
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	100	13,61
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	178,63
	ШНИЦЕЛЬ	100	311,12
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	203,62
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	32,12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	101,27

<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>930,25</b>
Полдник	ВАФЛИ	50	237,3
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	82,11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	МАНДАРИН	100	39,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>418,33</b>
Ужин	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	6,54
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	280	364,87
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	75,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
<b>Итого за ужин</b>		<b>640</b>	<b>564,94</b>
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
		20	29,96
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>220</b>	<b>149,96</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2970</b>	<b>2756,97</b>



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

На 22 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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	81,55
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННОГО С ИЗЮМОМ	150	170,90
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	БАНАН	100	68,80
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>491,62</b>
Второй завтрак	СОК ЯБЛОКО-ГРУША	200	113,12
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>113,12</b>
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	60	8,15
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	154,88
	ШНИЦЕЛЬ	90	280,29
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	169,68
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	32,12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>802,51</b>

Полдник	ВАФЛИ	40	189,84
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	82,11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	МАНДАРИН	100	39,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>340,91</b>
Ужин	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	6,54
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	240	364,87
	КОМПЮТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	75,97
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>481,14</b>
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>120,0</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2580</b>	<b>2349,3</b>