



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

на 9 сентября 2026 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	202,60
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	62,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ЯБЛОКО	100	37,83
Итого за завтрак		510	432,98
Второй завтрак	СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	200	88,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		220	118,34
Обед	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	67,83
	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200	154,53
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	410,11
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)	200	44,31
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		800	834,17
Полдник	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	182,75

	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,00
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
Итого за полдник		350	345,75
Ужин	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	34,88
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №2)	90	179,53
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	199,76
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за ужин		540	495,34
Ужин 2	СНЕЖОК	200	155,24
Итого за ужин 2		200	155,24
Итого за день:		2620	2381,82

	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
Итого за полдник		300	336,31
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕНОГО 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
Итого за ужин		520	478,23
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	113,28
Итого за ужин 2		200	113,28
Итого за день:		2570	2335,11