ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 038E4D6200F0B462A74EDDF4BBD9046C11
Владелец: НИКИФОРОВА МАРИЯ ПЕТРОВНА
Действителен: с 27.10.2026 до 27.01.2028

«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
М.П. Никифорова_____

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

на 9 ноября 2026 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценность**
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	190,34
	Какао с молоком	180	81,55
	Сыр порциями	10	35,31
	Бутерброд с маслом и сыром	40	62,16
	Хлеб пшеничный	20	29,96
	Хлеб ржаной	20	33,76
	Мандарин	100	39,0
Итого за завтрак		**520**	**472,08**
Второй завтрак	Банан	100	68,8
	Сок яблочный	180	58,56
Итого за второй завтрак		**280**	**127,36**
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	55,55
	Суп рыбный	200	132,36
	Голубцы ленивые	90	159,38
	Соус томатный	30	18,87

	Макароны отварные	150	208,45
	Компот из плодов сухих	200	34,83
	Хлеб ржаной	40	67,51
	Хлеб пшеничный	40	59,92
	Бутерброд с маслом	30	106,65
Итого за обед		**840**	**843,52**
Полдник	Кисель из цитрусовых	200	133,11
	Бутерброд с сыром	30	81,25
	Коктейль молочный	200	130,37
Итого за полдник		**430**	**344,73**
Ужин	Салат из овощей с кукурузой	60	44,97
	Запеканка (рулет) картофельная с печенью	240	303,09
	Чай с сахаром	200	17,45
	Хлеб пшеничный	40	59,92
	Хлеб ржаной	40	67,51
Итого за ужин		**580**	**492,94**
Ужин 2	Йогурт питьевой	200	113,0
Итого за ужин 2		**200**	**113,0**
Итого за день:		**2850**	**2393,63**

«Утверждаю»
Директор РЖД лицея №13
М.П. Никифорова_____

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

на 9 ноября 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	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	236,79
	Какао с молоком	180	81,55
	Сыр порциями	10	35,31
	Бутерброд с маслом и сыром	40	62,16
	Хлеб пшеничный	40	59,92
	Хлеб ржаной	20	33,76
	Мандарин	100	39,0
Итого за завтрак		**590**	**548,49**
Второй завтрак	Банан	100	68,8
	Сок яблочный	180	58,56
Итого за второй завтрак		**280**	**127,36**
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	100	92,77
	Суп рыбный	250	174,48
	Голубцы ленивые	100	182,66
	Соус томатный	30	18,87

	Макароны отварные	180	221,86
	Компот из плодов сухих	200	34,83
	Хлеб ржаной	40	67,51
	Хлеб пшеничный	40	59,92
	Бутерброд с маслом	30	106,65
Итого за обед		**970**	**959,55**
Полдник	Кисель из цитрусовых	200	133,11
	Бутерброд с сыром	50	135,69
	Коктейль молочный	200	130,37
Итого за полдник		**450**	**399,17**
Ужин	Салат из овощей с кукурузой	100	75,1
	Запеканка (рулет) картофельная с печенью	280	312,88
	Чай с сахаром	200	17,45
	Хлеб пшеничный	40	59,92
	Хлеб ржаной	60	101,27
Итого за ужин		**680**	**566,62**
Ужин 2	Йогурт питьевой	200	113,0
	Хлеб пшеничный	15	22,47
Итого за ужин 2		**215**	**135,47**
Итого за день:		**3185**	**2736,66**