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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

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

## на 10 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 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 66,67 |
| | ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 150 | 186,38 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 72,56 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 59,92 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| | АПЕЛЬСИН | 100 | 43,00 |
| **Итого за завтрак** | | **500** | **462,29** |
| Второй завтрак | СОК МУЛЬТИФРУКТ | 200 | 119,4 |
| **Итого за второй завтрак** | | **200** | **119,4** |
| Обед | САЛАТ "СВЕТОФОР" | 60 | 37,24 |
| | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 200 | 128,01 |
| | КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ | 90 | 226,09 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ | 150 | 206,25 |
| | КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ | 200 | 36,00 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Итого за обед** | | **800** | **790,98** |
| Полдник | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 56,03 |
| | ЗЕФИР | 60 | 243,98 |
| | МАНДАРИН | 100 | 39,00 |
| **Итого за полдник** | | **360** | **339,01** |
| Ужин | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОВОЩАМИ | 60 | 29,00 |
| | ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 147,62 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ | 170 | 160,15 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА) | 200 | 75,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| **Итого за ужин** | | **560** | **476,46** |
| Ужин 2 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 120,0 |
| **Итого за ужин 2** | | **200** | **120,0** |
| **Итого за день:** | | 2620 | **2308,14** |

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

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

## на 10 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 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 66,67 |
| | ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 200 | 234,87 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 72,56 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 59,92 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,52 |
| | АПЕЛЬСИН | 100 | 43,00 |
| **Итого за завтрак** | | **570** | **544,54** |
| Второй завтрак | СОК МУЛЬТИФРУКТ | 200 | 119,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| **Итого за второй завтрак** | | **220** | **149,36** |
| Обед | САЛАТ "СВЕТОФОР" | 100 | 63,30 |
| | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 250 | 144,58 |
| | КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ | 120 | 268,81 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ | 180 | 247,50 |
| | КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ | 200 | 36,00 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| **Итого за обед** | | **950** | **917,58** |
| Полдник | ЗЕФИР | 70 | 285,46 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | МАНДАРИН | 100 | 39,00 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 56,03 |
| **Итого за полдник** | | **390** | **410,45** |
| Ужин | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОВОЩАМИ | 100 | 48,43 |
| | ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 163,86 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ | 180 | 169,76 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА) | 200 | 75,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 44,94 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,52 |
| **Итого за ужин** | | **650** | **570,48** |
| Ужин 2 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 120,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 22,47 |
| **Итого за ужин 2** | | **215** | **142,47** |
| **Итого за день:** | | **2995** | **2734,88** |