«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 11 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	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	21,66
	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	235,14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	28,25
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
Итого за завтрак		**508**	**477,59**
Второй завтрак	СНЕЖОК	180	139,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		**200**	**169,82**
Обед	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	50,58
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	150,21
	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	90	211,21
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	191,10
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	32,12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	88,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		**800**	**791,71**

Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	70,11
	ЯБЛОКИ, ФАРШЕРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	150	267,81
Итого за полдник		**350**	**337,92**
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	29,18
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	136,30
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	176,28
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	25,60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за ужин		**590**	**461,04**
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ	180	60,32
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
Итого за ужин 2		**210**	**166,97**
Итого за день:		**2658**	**2405,05**

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

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

на 11 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	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	21,66
	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	293,3
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	28,25
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
Итого за завтрак		**558**	**535,75**
Второй завтрак	СНЕЖОК	180	139,86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		**200**	**169,82**
Обед	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	84,47
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	175,75
	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	100	234,44
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	228,41
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	32,12
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	88,98
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	101,27
Итого за обед		**950**	**945,44**

Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	70,11
	ЯБЛОКИ, ФАРШЕРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	200	356,19
Итого за полдник		**400**	**426,3**
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	42,22
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	136,30
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	186,96
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	25,60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	60,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	101,28
Итого за ужин		**700**	**552,58**
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ	180	60,32
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
Итого за ужин 2		**210**	**166,97**
Итого за день:		**3018**	**2796,72**