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 12 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 МОЛОКОМ | 200 | 56,03 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 253,03 |
| | СОУС ИЗ КУРАГИ | 20 | 32,85 |
| | ЯБЛОКО | 100 | 37,83 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 72,56 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| **Итого за завтрак** | | **500** | **482,26** |
| Второй завтрак | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 120 |
| **Итого за второй завтрак** | | **200** | **120** |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 60 | 47,85 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 171,85 |
| | КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 90 | 144,06 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 177,24 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ) | 200 | 94,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| **Итого за обед** | | **800** | **793,36** |
| Полдник | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 17,45 |
| | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 100 | 322,83 |
| **Итого за полдник** | | **300** | **340,28** |
| Ужин | САЛАТ "МОЗАИКА" | 60 | 42,15 |
| | ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 90 | 114,51 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 208,45 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 66,67 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 33,76 |
| **Итого за ужин** | | **520** | **495,5** |
| Ужин 2 | КЕФИР | 200 | 106,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| **Итого за ужин 2** | | **220** | **135,96** |
| **Итого за день:** | | **2540** | **2367,36** |

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

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

## на 12 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 МОЛОКОМ | 200 | 56,03 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 278,07 |
| | СОУС ИЗ КУРАГИ | 30 | 49,28 |
| | ЯБЛОКО | 100 | 37,83 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 72,56 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| **Итого за завтрак** | | **560** | **523,73** |
| Второй завтрак | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 180 | 101,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| **Итого за второй завтрак** | | **200** | **131,66** |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 100 | 71,89 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 196,66 |
| | КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 120 | 200,89 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 212,69 |
| | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ) | 200 | 94,97 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 89,88 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,51 |
| **Итого за обед** | | **950** | **934,49** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Полдник | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 17,45 |
| | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 100 | 322,83 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 60,04 |
| **Итого за полдник** | | **340** | **400,32** |
| Ужин | САЛАТ "МОЗАИКА" | 100 | 66,36 |
| | ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 100 | 118,62 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 221,86 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 66,67 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 67,52 |
| **Итого за ужин** | | **620** | **570,99** |
| Ужин 2 | КЕФИР | 200 | 106,0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 29,96 |
| **Итого за ужин 2** | | **220** | **135,96** |
| **Итого за день:** | | **2890** | **2697,15** |