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 16 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	200	17,45
	КАША ПШЕННАЯ	150	219,81
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
Итого за завтрак		520	455,63
Второй завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		**220**	**149,96**
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	48,28
	УХА ПО-ЦАРСКИ	200	142,78
	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	240	422,11
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	75,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		**780**	**816,57**

Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	40	203,77
	БАНАН	100	68,80
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
Итого за полдник		**320**	**339,24**
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	46,84
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	87,71
	РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	170	233,74
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	56,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за ужин		**560**	**488,04**
Ужин 2	КЕФИР	200	106,0
Итого за ужин 2		**200**	**106,0**
Итого за день:		**2600**	**2355,44**

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

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

на 16 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	200	17,45
	КАША ПШЕННАЯ	200	292,35
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	72,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
	ГРУША	100	52,13
Итого за завтрак		**590**	**561,93**
Второй завтрак	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		**220**	**149,96**
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	80,63
	УХА ПО-ЦАРСКИ	250	166,52
	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	280	461,83
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	75,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		**910**	**912,38**

Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	50	254,71
	БАНАН	100	68,80
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
Итого за полдник		**330**	**339,24**
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	74,93
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120	99,86
	РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	180	238,15
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	20	29,96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	67,52
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	56,03
Итого за ужин		**660**	**566,45**
Ужин 2	КЕФИР	200	106,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за ужин 2		**220**	**135,96**
Итого за день:		**2930**	**2716,86**