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 17 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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	81,55
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	155,01
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
Итого за завтрак		**500**	**449,93**
Второй завтрак	РЯЖЕНКА	200	108,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		**220**	**137,96**
Обед	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	60	125,50
	СУП ХАРЧО	200	150,25
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	119,70
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	258,08
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		**780**	**798,41**

Полдник	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	257,61
	СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	113,28
Итого за полдник		**350**	**370,89**
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	29,18
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	335,61
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	58,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за ужин		**520**	**487,07**
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
Итого за ужин 2		**200**	**120,0**
Итого за день:		**2570**	**2364,26**

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

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

на 17 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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	81,55
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	176,15
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	106,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
Итого за завтрак		**590**	**534,79**
Второй завтрак	РЯЖЕНКА	200	108,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		**220**	**137,96**
Обед	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	100	209,59
	СУП ХАРЧО	250	169,82
	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	131,61
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	289,66
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		**910**	**945,56**

Полдник	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	257,61
	СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	113,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за полдник		**370**	**400,85**
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	48,73
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	363,67
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	58,56
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
Итого за ужин		**620**	**568,44**
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за ужин 2		**220**	**149,96**
Итого за день:		**2930**	**2737,56**