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 19 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
	ОМЛЕТ	150	265,20
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	44,94
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
Итого за завтрак		**500**	**452,06**
Второй завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	КЕФИР	200	106,00
Итого за второй завтрак		**220**	**135,96**
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	37,14
	БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	200	105,33
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	120	218,19
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ	150	206,25
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	94,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		**830**	**819,27**
Полдник	ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	318,86

	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
Итого за полдник		**300**	**336,31**
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	44,58
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ (ВАРИАНТ №1)	90	126,60
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	176,66
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за ужин		**520**	**478,23**
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	113,28
Итого за ужин 2		**200**	**113,28**
Итого за день:		**2570**	**2335,11**

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

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

на 19 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
	ОМЛЕТ	200	331,76
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	44,94
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ГРУША	100	52,13
Итого за завтрак		**550**	**518,62**
Второй завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	КЕФИР	200	106,00
Итого за второй завтрак		220	135,96
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	62,02
	БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	250	123,64
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	120	218,19
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ	180	247,50
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	94,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	101,27
Итого за обед		**970**	**937,47**
Полдник	ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	318,86

	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
Итого за полдник		**340**	**400,03**
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	61,44
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ (ВАРИАНТ №1)	100	130,05
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	195,82
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за ужин		**620**	**551,45**
Ужин 2	СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	113,28
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за ужин 2		**220**	**143,24**
Итого за день:		**2920**	**2686,77**