

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

\_\_\_\_\_ А.А Крамер

## МЕНЮ

НА 03 апреля 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время Приема пищи
<b>Завтрак</b>			
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200/200	269,11/268,96	07.00-08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Яйца вареные	1/1	49,46/49,46	
Кофейный напиток	200/15/200/15	83,08/83,02	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Сок	200/200	91,35/91,33	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>674,87/722,84</b>	
<b>Обед</b>			
Салат из свежих помидоров	100/100	84,16/120,09	12.00 - -14.00.
Солянка домашняя	200/200	133,60/142,61	
Плов	200/250	347,40/424,54	
Компот из свежих плодов	200/200	91,87/91,77	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>918,84/1134,74</b>	
<b>Полдник</b>			
Банан	239/239	229,39/229,36	09.30
Йогурт 2,5%	200/200	97,78/97,78	-16.20.
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>329,37/329,32</b>	
<b>Ужин</b>			
Булочка домашняя	100/100	343,16/375,97	17.00. -
Тефтели	100/100	298,81/313,56	- 17.30
Рагу из овощей	200/200	186,78/186,12	
Чай с сахаром	200/15	38,14/40,37	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>973,46/1065,21</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2894,34/3249,93</b>	

Медицинская сестра

А. Г. Самокрутова