



Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

А.А Крамер

НА 09 апреля 2025

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
Завтрак			
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200/250	277,19/347,00	07.00- 08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Яйца вареные	1/1	48,91/49,46	
Кофейный напиток	200/200	95,49/95,73	
Хлеб пшеничный	50/60	127,88/149,19	
Итого за прием пищи:		624,24/716,18	
Обед			
Борщ с фасолью и картофелем	200/200	148,21/147,89	12.00 - -14.00.
Рыба, запеченная с яйцом	100/100	354,93/355,36	
Картофельное пюре	150/200	140,18/187,12	
Огурец свежий	72/72	9,13/9,13	
Компот из сухофруктов	200/200	102,32/102,47	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Итого за прием пищи:		1008,10/1150,12	
Полдник			
Печенье Кремделис	56/56	210,17/210,17	09.30 -16.20.
Чай полусладкий	200/200	38,31/38,31	
Банан	168/168	161,13/161,06	
Итого за прием пищи:		409,61/409,54	
Ужин			
Салат «Степной» из разных овощей	90/100	116,27/128,51	18.00. - - 19.00
Мясо тушеное	50/50	225,68/225,99	
Макаронные изделия отварные	180/200	247,11/274,18	
Чай с сахаром	200/15	60,85/60,49	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		756,48/838,36	
Ужин 2			
Пряники	103/103	376,47/376,58	20.20
Йогурт 2,5%	200/200	90,29/90,36	
Итого за прием пищи		466,76/466,94	
Всего за день		3265,22/3581,14	

Медицинская сестра

Саша

А.Г Самокрутова