

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

А.А Крамер

МЕНЮ

НА 10 февраля 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
Завтрак			
Суп молочный с крупой	200/200	131,46/131,76	07.00- 08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Яйца вареные	1/1	49,46/49,46	
Какао с молоком	200/200	129,33/129,20	
Хлеб пшеничный	50/60	127,88/149,19	
Итого за прием пищи:		535,93/556,28	
Обед			
Борщ с фасолью и картофелем	200/200	161,21/150,04	12.00 - -14.00.
Рыба, запеченная с яйцом	100/100	408,01/407,56	
Картофельное пюре	150/200	140,59/186,62	
Огурец свежий	91/91	12,75/12,75	
Компот из сухофруктов	200/200	84,29/89,64	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Чеснок	3/3	3,89/3,78	
Итого за прием пищи:		1059,50/1199,54	
Полдник			
Сырок творожный 4,5%	102/102	376,17/376,20	09.30 -16.20.
Чай полусладкий	200/200	30,02/32,13	
Итого за прием пищи:		406,90/406,90	
Ужин			
Салат «Степной» из разных овощей	90/100	81,52/85,17	18.00. - - 19.00
Мясо тушеное	50/50	210,11/213,72	
Макароны отварные с овощами	150/150	188,00/215,67	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7/200/10/7	38,61/40,87	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		648,50/728,92	
Ужин 2			
Яблоко	197/197	537,97/537,97	20.20
Йогурт 2,5%	200/200	100,22/100,21	
Итого за прием пищи		638,19/638,18	
Всего за день		3289,02/3633,24	

Медицинская сестра

Саша

А.Г. Самокрутова