

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

_____ А.А Крамер

МЕНЮ

НА 10 марта 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
Завтрак			
Каша « Дружба»	200/250	254,68/260,28	07.30- 08.30
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Сыр	25/35	81,00/113,40	
Кофейный напиток	200/200	83,12/82,94	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Итого за прием пищи:		600,64/659,60	
Обед			
Щи	200/200	162,18/165,47	13.00 - -14.00.
Котлеты	90/100	248,90/272,05	
Пюре гороховое	150/150	261,79/274,75	
Томат свежий	73/73	15,93/15,92	
Кисель из концентрата	200/200	97,51/97,67	
Хлеб витаминизированный	36/36	82,63/82,06	
Хлеб пшеничный	30/30	63,95/63,95	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Итого за прием пищи:		1079,76/1192,76	
Полдник			
Печенье Чипенюха	38/38	178,60/178,49	10.30
Сок	200/200	91,33/91,35	-16.20.
Яблоко	137/137	374,56/373,92	
Итого за прием пищи:		644,57/624,10	
Ужин			
Салат из свежих огурцов с яйцом	100/100	94,12/92,54	18.00. -
Мясо тушеное с овощами	200/250	303,96/342,00	- 19.00
Чай с сахаром	200/15	38,14/38,14	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		542,79/624,10	
Ужин 2			
Снежок 2,5%	200/200	136,95/136,95	20.20
Итого за прием пищи		136,95/136,95	
Всего за день		3004,7/3257,15	

Медицинская сестра

А.Г. Самокрутова