

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

_____ А.А Крамер

МЕНЮ

НА 10 сентября 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время Приема пищи
Завтрак			
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50/200/50	718,15/725,28	07.00- 08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Чай с сахаром и молоком	200/10/200/10	81,55/92,15	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Итого за прием пищи:		981,07/1020,11	
Обед			
Морковь тертая	100/100	87,49/92,57	12.00 - -14.00.
Рассольник ленинградский	200/200	158,75/180,57	
Жаркое по- домашнему	200/250	300,56/345,59	
Компот из смеси сухофруктов	200/200	84,15/98,67	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Итого за прием пищи:		884,37/1065,56	
Полдник			
Слойка	1/1	3,08/3,08	09.30 -16.20.
Сок	200/200	91,33/91,34	
Яблоко	164/164	447,81/447,72	
Итого за прием пищи:		542,22/542,14	
Ужин			
Салат фруктовый	100/100	192,35/195,77	18.00. - - 19.00
Кура запеченая	75/75	223,93/223,52	
Каша пшеничная рассыпчатая	150/200	126,98/174,88	
Напиток из шиповника	200/200	81,99/105,03	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		731,82/848,39	
Ужин 2			
Биойогурт 2,5%	270/270	145,80/145,80	
Итого за прием пищи:		145,80/145,80	
Всего за день		3285,28/3622,00	

Медицинская сестра

А. Г. Самокрутова