

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

А.А Крамер



МЕНЮ
НА 10 октября 2025

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время Приема пищи
Завтрак			
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	
Итого за прием пищи:		674,25/717,48	
Обед			
Салат из свежих помидоров	100/100	84,16/120,09	12.00 -
Солянка домашняя	200/200	133,60/142,61	-14.00.
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	
Итого за прием пищи:		921,62/1139,72	
Полдник			
Банан	239/239	228,98/228,98	09.30
Йогурт 2,5%	200/200	100,36/100,36	-16.20.
Итого за прием пищи:		329,37/329,32	
Ужин			
Булочка дорожная	100/100	978,80/1025,33	17.00. -
Тефтели	100/100	307,53/310,78	- 17.30
Рагу из овощей	200/200	175,95/176,42	
Чай с сахаром	200/15	38,14/40,37	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		978,80/1025,33	
Всего за день		2904,04/3211,99	

Медицинская сестра

Саша

А. Г. Самокрутова