

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

\_\_\_\_\_ А.А Крамер

## МЕНЮ

НА 11 марта 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
<b>Завтрак</b>			
Суп молочный с крупой	200/200	154,63/159,94	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>536,11/568,01</b>	
<b>Обед</b>			
Борщ с фасолью и картофелем	200/200	166,04/170,99	12.00 - -14.00.
Рыба, запеченная с яйцом	100/100	341,91/341,27	
Картофельное пюре	150/200	140,59/186,62	
Огурец свежий	69/69	9,69/9,70	
Компот из сухофруктов	200/200	84,29/98,60	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>995,67/1155,56</b>	
<b>Полдник</b>			
Сырок творожный 4,5%	93/93	344,95/344,93	09.30
Чай полусладкий	200/200	30,02/32,13	-16.20.
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>375,91/375,91</b>	
<b>Ужин</b>			
Салат «Степной» из разных овощей	90/100	83,52/85,17	18.00. - - 19.00
Мясо тушеное	50/50	210,11/218,72	
Макароны отварные с овощами	150/150	209,56/218,81	
Чай с сахаром	200/15	38,14/40,37	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>648,74/734,47</b>	
<b>Ужин 2</b>			
Яблоко	148/148	404,68/404,33	20.20
Йогурт 2,5%	197/197	96,54/96,54	
Снежок 2,5%	23/23	15,03/15,03	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>514,36/514,01</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>3070,79/3450,48</b>	

Медицинская сестра

А.Г. Самокрутова