



Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

А.А Крамер

НА 12 января 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
Завтрак			
Каша « Дружба»	200/250	254,68/254,68	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:		601,38/653,87	
Обед			
Щи	200/200	162,18/161,47	13.00 - -14.00.
Котлеты	90/100	244,90/271,05	
Пюре гороховое	150/150	261,79/274,75	
Томат свежий	73/73	15,93/15,92	
Кисель из концентрата	200/200	86,79/86,80	
Хлеб витаминизированный	29/28	65,26/65,38	
Хлеб пшеничный	30/30	63,95/63,95	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Чеснок	3/3	3,89/3,78	
Итого за прием пищи:		1099,59/1210,61	
Полдник			
Печенье Магия шоколадная	19/19	87,08/87,04	10.30 -16.20.
Печенье К Чаю	17/17	69,18/69,22	
Сок	200/200	91,33/91,35	
Яблоко	190/190	518,70/518,70	
Итого за прием пищи:		766,29/766,30	
Ужин			
Салат из свежих огурцов с яйцом	100/100	84,76/85,38	18.00. - - 19.00
Мясо тушеное с овощами	200/250	296,83/341,23	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7/200/10/7	39,72/41,98	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		534,97/617,58	
Ужин 2			
Снежок 2,5%	209/209	137,18/136,95	
Итого за прием пищи		142,02/142,02	
Всего за день		3139,41/3385,31	

Медицинская сестра

Сам

А.Г. Самокрутова