

Утверждаю
 Директор РЖД лицея № 5
 А.А Крамер

МЕНЮ

НА 13 января 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
Завтрак			
Суп молочный с крупой	200/200	131,46/131,76	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	
Итого за прием пищи:		536,51/556,10	
Обед			
Борщ с фасолью и картофелем	200/200	161,21/150,04	12.00 - -14.00.
Рыба, запеченная с яйцом	100/100	365,32/356,70	
Картофельное пюре	150/200	140,59/186,62	
Огурец свежий	91/91	12,75/12,75	
Компот из сухофруктов	200/200	84,29/89,64	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Чеснок	3/3	3,89/3,78	
Итого за прием пищи:		1003,76/1135,00	
Полдник			
Сырок творожный 4,5%	90/90	333,00/333,00	09.30
Чай полусладкий	200/200	30,02/32,13	-16.20.
Итого за прием пищи:		364,17/364,97	
Ужин			
Салат «Степной» из разных овощей	90/100	81,52/85,17	18.00. - - 19.00
Мясо тушеное	50/50	210,11/213,72	
Макароны отварные с овощами	150/150	188,00/215,67	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7/200/10/7	38,61/40,87	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		650,46/729,35	
Ужин 2			
Банан	347/347	332,80/333,15	20.20
Йогурт 2,5%	209/209	100,29/100,30	
Итого за прием пищи		433,09/433,49	
Всего за день		2987,99/3218,91	

Медицинская сестра

Саша

А.Г. Самокрутова