

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

_____ А.А Крамер

МЕНЮ

НА 13 марта 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	721,05/724,24	07.00- 08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Чай с сахаром и молоком	200/15/200/15	81,15/83,44	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Итого за прием пищи:		983,79/1013,76	
Обед			
Салат из квашенной капусты	100/100	100,36/99,28	12.00 - -14.00.
Рассольник ленинградский	200/200	158,30/173,20	
Жаркое по- домашнему	200/250	300,46/344,17	
Компот из смеси сухофруктов	200/200	84,35/84,20	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Итого за прием пищи:		896,94/1067,43	
Полдник			
Слойка	1/1	3,08/3,08	09.30 -16.20.
Сок	200/200	91,33/91,35	
Яблоко	115/115	314,17/313,95	
Итого за прием пищи:		408,61/408,36	
Ужин			
Салат фруктовый	100/100	192,70/196,04	18.00. - - 19.00
Кура запеченая	75/75	223,24/223,57	
Каша пшеничная рассыпчатая	150/200	127,32/175,20	
Напиток из шиповника	200/200	81,99/105,03	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		732,06/474,77	
Всего за день		3021,40/3339,78	

Медицинская сестра

А. Г. Самокрутова