



Утверждаю

Директор РЖД лица № 5

А.А Крамер

МЕНЮ

НА 16 января 2026

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
Слойка	1/1	3,08/3,08	
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
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:		628,14/673,19	
Обед			
Салат из свежих помидоров	100/100	84,16/120,09	12.00 - -14.00.
Солянка домашняя	200/200	133,60/142,61	
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	
Слойка	1/1	3,08/3,08	
Чеснок	3/3	3,75/3,75	
Итого за прием пищи:		936,36/1153,21	
Полдник			
Слойка	1/1	3,08/3,08	09.30
Сок	200/200	101,48/101,59	-16.20.
Итого за прием пищи:		104,56/104,67	
Ужин			
Слойка	1/1	3,08/3,08	17.00. - - 17.30
Тефтели	100/100	307,53/310,78	
Рагу из овощей	200/200	175,95/176,42	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7/200/10/7	39,75/41,98	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		629,64/683,79	
Всего за день		2295,70/2614,86	

Медицинская сестра

Саша

А. Г. Самокрутова