

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5



А.А Крамер

МЕНЮ

НА 16 октября 2025

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	716,67/717,89	07.00-08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Чай с сахаром и молоком	200/15/200/15	70,54/72,77	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Итого за прием пищи:		970,41/991,94	
Обед			
Салат из белокочанной капусты	100/100	68,30/69,85	12.00 - -14.00.
Суп картофельный с бобовыми	200/200	175,96/175,16	
Шницель натуральный рубленый	90/100	313,60/322,50	
Картофельное пюре	180/200	167,89/186,92	
Компот из свежих плодов	200/200	109,77/110,04	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Итого за прием пищи:		1093,61/1212,61	
Полдник			
Печенье Деревенское Орех	30/45	137,40/206,10	09.30 -16.20.
Яблоко	158/158	431,34/431,25	
Сок	200/200	101,48/91,35	
Итого за прием пищи:		670,25/728,69	
Ужин			
Винегрет овощной	80/100	82,65/98,82	18.00. - - 19.00
Плов	200/250	347,62/409,84	
Напиток из шиповника	200/200	75,24/105,03	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		611,92/762,88	
Ужин 2			
Биойогурт	270/270	145,80/145,80	
Итого за прием пищи:		145,80/145,80	
Всего за день		3492,30/3841,92	

Медицинская сестра

Саси

А. Г. Самокрутова