



Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

Для документов

А.А Крамер

МЕНЮ

НА 19 января 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время Приема пищи
Завтрак			
Каша манная вязкая	200/200	225,03/225,63	07.30- 08.30
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Сыр	25/35	81,0/113,40	
Кофейный напиток	200/200	83,06/83,02	
Хлеб пшеничный	60/60	127,88/127,88	
Итого за прием пищи:		592,05/625,03	
Обед			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/200	180,08/180,37	13.30 - -14.30.
Капуста тушенная с мясом	200/250	298,49/334,74	
Кисель из концентрата	200/200	97,72/97,70	
Хлеб витаминизированный	28/28	63,95/63,86	
Хлеб пшеничный	30/60	63,95/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Чеснок	3/3	3,77/3,80	
Итого за прием пищи:		897,79/1035,68	
Полдник			
Печенье Снежок	39/39	178,89/178,92	10.30 -16.20.
Сок	200/200	101,50/91,35	
Яблоко	163/163	444,83/445,01	
Итого за прием пищи:		730,28/788,83	
Ужин			
Салат из моркови, яблок и апельсинов	100/100	92,55/93,07	18.00. - - 19.00
Тефтели	100/100	305,89/305,10	
Соус красный основной	50/50	36,25/35,10	
Макаронные изделия отварные	150/200	200,26/274,05	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	39,75/41,96	
Хлеб пшеничный	30/70	63,95/149,19	
Итого за прием пищи:		741,38/900,12	
Ужин 2			
Снежок 2,5%	215/215	145,75/140,63	
Итого за прием пищи		145,75/140,63	
Всего за день		3097,17/3416,73	

Медицинская сестра

Саша

А.Г. Самокрутова