

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

А.А Крамер

МЕНЮ

НА 20 января 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
Завтрак			
Каша пшениная вязкая	200/200	268,06/267,97	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	108,64/111,03	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		608,00/652,55	
Обед			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200/200	154,61/154,87	12.00 - -14.00.
Рыба, тушенная в томате с овощами	150/150	349,19/376,14	
Рис отварной	150/200	212,80/269,83	
Компот из свежих плодов	200/200	111,67/111,49	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Чеснок	3/3	3,78/3,80	
Итого за прием пищи:		1086,20/1264,37	
Полдник			
Сырок творожный 4,5%	89/89	330,48/330,41	
Чай полусладкий	200/200	29,68/31,23	
Итого за прием пищи:		361,33/362,60	
Ужин			
Салат из свежей капусты с зеленью	100/100	71,46/71,46	18.00. - - 19.00
Гуляш	100/100	212,37/228,44	
Пюре картофельное	150/200	141,69/187,56	
Чай с сахаром и лимоном	200/15	39,73/41,70	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
		571,61/676,38	
Ужин 2			
Печенье К кофе	30/30	125,10/125,10	20.20
Йогурт 2,5%	218/218	104,54/104,47	
Итого за прием пищи		229,64/229,57	
Всего за день		2854,29/3184,92	

Медицинская сестра

Сани

А. Г. Самокрутова