

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

\_\_\_\_\_ А.А Крамер

## МЕНЮ

НА 20 марта 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время Приема пищи
<b>Завтрак</b>			
Омлет натуральный с зеленым горошком	200/34/200/34	295,50/296,92	07.00-
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	08.00
Какао с молоком	200/200	126,80/134,57	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Сок	205/205	101,52/101,51	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>705,18/735,68</b>	
<b>Обед</b>			
Салат из свежих помидоров	100/100	90,81/90,15	12.00 -
Борщ с картофелем	200/200	162,90/156,07	-14.00.
Гуляш	100/100	234,02/224,97	
Каша пшеничная рассыпчатая	150/200	183,67/183,67	
Компот из сухофруктов	200/200	89,64/89,64	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>999,95/1109,51</b>	
<b>Полдник</b>			
Банан	247/247	236,70/236,57	09.30
Йогурт 2,5%	200/200	104,01/104,01	-16.20.
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>340,71/340,58</b>	
<b>Ужин</b>			
Булочка домашняя	100/100	342,30/372,09	17.00. -
Кура запеченая	75/75	273,89/272,61	- 17.30
Картофель запеченный	180/200	238,23/284,92	
Чай с сахаром	200/15	38,14/40,37	
Хлеб пшеничный	50/80	106,57/170,51	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>996,47/1141,60</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>3042,27/3327,66</b>	

Медицинская сестра

А. Г. Самокрутова