



Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

А.А Крамер

МЕНЮ

НА 21 января 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
Завтрак			
Запеканка из творога	200/50/200/50	715,78/716,89	07.00- 08.00
Масло	10/10	74,80/74,80	
Чай с сахаром	200/10/200/10	38,14/36,53	
Хлеб пшеничный	50/80	118,41/170,51	
Итого за прием пищи:		947,13/1002,57	
Обед			
Суп рыбный	200/200	116,04/129,79	12.00 - -14.00.
Кура запеченная	75/75	223,93/224,08	
Макаронные изделия отварные	200/200	228,47/274,30	
Икра из кабачков	90/115	119,00/128,52	
Компот из сухофруктов	200/200	84,38/89,64	
Хлеб витаминизированный	29/29	66,35/66,07	
Хлеб пшеничный	30/60	63,95/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Чеснок	3/3	3,80/3,84	
Итого за прием пищи:		985,87/1197,44	
Полдник			
Печенье Земляничное	30/45	125,10/187,65	09.30 -16.20.
Молоко пастеризованное	200/200	113,98/113,93	
Итого за прием пищи:		239,07/301,58	
Ужин			
Икра свекольная	95/100	97,00/101,57	18.00. - - 19.00
Запеканка картофельная с мясом	240/250	439,77/459,64	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	39,75/41,96	
Хлеб пшеничный	50/80	106,57/170,51	
Итого за прием пищи:		683,05/772,86	
Ужин 2			
Сок	200/200	101,48/91,33	
Яблоко	252/252	688,80/687,66	
Итого за прием пищи		790,47/779,05	
Всего за день		3645,59/4053,50	

Медицинская сестра

Саша

А. Г. Самокрутова