

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

А.А Крамер



НА 21 ноября 2025

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время Приема пищи
Завтрак			
Омлет натуральный с зеленым горошком	200/34/200/34	282,84/284,01	07.00- 08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Какао с молоком	200/200	129,99/129,20	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Сок	205/205	101,52/101,48	
Итого за прием пищи:		692,91/716,02	
Обед			
Салат из свежих помидоров	100/100	92,44/91,97	12.00 - -14.00.
Борщ с картофелем	200/200	157,66/149,27	
Гуляш	100/100	234,02/224,97	
Каша гречневая рассыпчатая	150/200	258,03/257,30	
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	
Чеснок	3/3	3,84/3,75	
Итого за прием пищи:		1110,12/1165,98	
Полдник			
Банан	260/260	249,44/249,43	09.30 -16.20.
Йогурт 2,5%	200/200	100,25/100,23	
Итого за прием пищи:		349,69/349,66	
Ужин			
Булочка домашняя	100/100	340,64/340,64	17.00. - - 17.30
Тефтели	90/100	278,54/313,60	
Картофель запеченный	180/200	240,31/284,13	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	39,72/39,73	
Хлеб пшеничный	50/80	106,57/170,51	
Итого за прием пищи:		1007,40/1180,33	
Всего за день		3160,07/3411,99	

Медицинская сестра

Саша

А. Г. Самокрутова