Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

_____ А.А Крамер

МЕНЮ

НА 22 апреля 2025

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
Завтрак			
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200/250	277,52/347,34	07.00-08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Яйца вареные	1/1	49,46/49,46	
Кофейный напиток	200/200	95,81/95,87	
Хлеб пшеничный	50/60	127,88/149,19	
Итого за прием пищи:		**625,47/716,66**	
Обед			
Борщ с фасолью и картофелем	200/200	148,37/148,04	12.00 - -14.00.
Рыба, запеченная с яйцом	100/100	354,52/354,14	
Картофельное пюре	150/200	140,64/186,62	
Огурец свежий	86/86	10,85/10,84	
Компот из сухофруктов	200/200	102,37/102,23	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Итого за прием пищи:		**1010,17/1150,03**	
Полдник			
Печенье Топленый Бум	57/57	261,06/261,06	09.30 -16.20.
Чай полусладкий	200/200	38,31/38,31	
Банан	175/175	168/168	
Итого за прием пищи:		**409,61/409,54**	
Ужин			
Салат «Степной» из разных овощей	90/100	116,08/128,55	18.00. - - 19.00
Мясо тушеное	50/50	224,90/227,70	
Рис отварной	180/200	283,10/283,10	
Чай с сахаром	200/15	56,26/56,28	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		**786,91/841,82**	
Ужин 2			
Печенье Кучеряшки	42/42	175,14/175,14	20.20
Йогурт 2,5%	200/200	90,28/90,36	
Итого за прием пищи		**265,42/265,50**	
Всего за день		**3155,34/3441,38**	

Медицинская сестра Сасм **А.Г. Самокрутова**