



Директор РЖД лицея № 5

А.А Крамер

МЕНЮ

НА 23 октября 2025

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время приема пищи
Завтрак			
Каша « Дружба»	200/250	254,68/254,68	07.30- 08.30
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Сыр	25/35	81,00/113,40	
Кофейный напиток	200/200	83,12/82,94	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Итого за прием пищи:		601,09/653,82	
Обед			
Щи	200/200	162,18/161,47	13.00 - -14.00.
Котлеты	90/100	244,90/271,05	
Пюре гороховое	150/150	261,79/274,75	
Томат свежий	73/73	15,93/15,92	
Кисель из концентрата	200/200	86,79/86,80	
Хлеб витаминизированный	28/27	63,30/62,33	
Хлеб пшеничный	30/30	63,95/63,95	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Итого за прием пищи:		1053,38/1162,69	
Полдник			
Печенье Деревенское творожное	30/30	137,40/137,40	10.30 -16.20.
Сок	200/200	91,33/91,35	
Яблоко	146/146	398,73/398,73	
Итого за прием пищи:		627,49/627,49	
Ужин			
Салат из свежих огурцов с яйцом	100/100	84,76/85,38	18.00. - - 19.00
Мясо тушеное с овощами	200/250	296,83/341,23	
Чай с сахаром	200/15	38,14/38,14	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		531,21/614,36	
Ужин 2			
Йогурт 2,5%	125/125	59,98/59,98	
Биойогурт 2,5 %	52/52	28,23/28,23	
Итого за прием пищи		88,21/88,16	
Всего за день		2901,38/3146,42	

Медицинская сестра

Саша

А.Г. Самокрутова