



Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

А.А Крамер

МЕНЮ

НА 14 ноября 2025

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время Приема пищи
Завтрак			
Каша овсяная «Геркулес» вязкая	200/200	269,11/268,96	07.00-08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Яйца вареные	1/1	49,46/49,46	
Кофейный напиток	200/15/200/15	83,08/83,02	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Сок	200/200	91,35/91,33	
Итого за прием пищи:		674,12/716,51	
Обед			
Салат из свежих помидоров	100/100	84,16/120,09	12.00 -
Солянка домашняя	200/200	133,60/142,61	-14.00.
Плов	200/250	347,40/424,54	
Компот из свежих плодов	200/200	91,87/91,77	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Чеснок	3/3	3,75/3,75	
Итого за прием пищи:		908,87/1126,12	
Полдник			
Банан	233/233	223,65/223,57	09.30
Йогурт 2,5%	209/209	100,77/100,77	-16.20.
Итого за прием пищи:		324,42/324,34	
Ужин			
Булочка домашняя	100/100	338,01/373,13	17.00. -
Тефтели	100/100	307,53/310,78	- 17.30
Рагу из овощей	200/200	175,95/176,42	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7/200/10/7	39,75/41,98	
Хлеб пшеничный	50/70	106,57/149,19	
Итого за прием пищи:		966,62/1053,88	
Всего за день		2874,33/3220,85	

Медицинская сестра

Саша

А. Г. Самокрутова