Подписан цифровой подписью: РЖД ЛИЦЕЙ №5
DN: ИНН ЮЛ=4501109447, СНИЛС=04109618127, ОГРН=1044500014327, ИНН=450140682116, E=internat17.kramer@yandex.ru, C=RU, S=45 Курганская область, L=КУРГАН Г, STREET="КАРБЫШЕВА УЛ, Д. 56", O=РЖД ЛИЦЕЙ №5, CN=РЖД ЛИЦЕЙ №5, T=ДИРЕКТОР, G=АЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА, SN=КРАМЕР
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.11.09 16:19:27+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

РЖД ЛИЦЕЙ №5

Утверждаю
Директор РЖД лицея № 5
_____ А.А. Крамер

МЕНЮ
на 10.11.2026 г.
1-4 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	203,12	9,91	4,51	26,13
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	66,20	0,05	0,72	0,08
	424	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	1	45,05	4,06	3,15	0,25
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	88,28	6,31	2,89	11,42
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	2,85	3,38	32,76
Обед/ 12.00-14.00	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	144,89	5,72	8,15	14,37
	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	90	435,73	57,93	18,23	7,64
	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	136,27	3,92	1,36	21,19
	52	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	7,00	0,40	0,05	1,25
	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	70,24	0,52	0,00	8,23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,73	2,00	2,40	24,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	186,48	2,28	3,76	43,68
		ЧЕСНОК	3	3,74	0,03	0,01	0,75
Полдник/ 09.30/16.20		СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ 4.5%	92	154,87	7,33	8,25	2,75
	430	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	25,32	0,00	0,00	6,40
Ужин 1/ 18.00-19.00	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВ	90	77,30	1,70	4,87	8,12
	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	125,56	7,21	3,59	4,19
	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩ	150	204,15	3,14	6,93	29,66
	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8/7	30,70	0,05	0,01	7,51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	2,38	2,82	27,30
Ужин2/20.20		ЯБЛОКО	154	72,33	0,62	0,62	15,08
	966	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	91,20	3,80	2,85	5,70

5-11 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	217,88	10,57	4,87	26,61
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	66,20	0,05	0,72	0,08
	424	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	1	45,05	4,06	3,15	0,25
	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	105,83	8,09	3,68	12,88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	142,09	3,00	3,60	36,00
Обед/ 12.00-14.00	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	173,75	7,19	10,65	14,74
	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	504,35	65,80	22,08	8,18
	299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	173,37	4,99	1,76	26,47
	52	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	82	11,54	0,66	0,08	2,06
	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	98,67	0,73	0,00	11,63
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	2,85	3,38	32,76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	279,72	3,42	5,64	65,52
		ЧЕСНОК	3	3,83	0,03	0,01	0,77
Полдник/ 09.30/16.20		СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ 4.5%	91	154,86	7,33	8,25	2,75
	430	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	28,68	0,00	0,00	7,25
Ужин 1/ 18.00-19.00	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВ	100	79,15	1,41	5,67	6,82
	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	136,47	8,13	4,04	4,21
	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩ	150	210,82	2,95	7,82	28,80
	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	37,52	0,05	0,01	9,23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	149,19	3,33	3,95	38,22
Ужин2/20.20		ЯБЛОКО	154	72,36	0,62	0,62	15,09
	966	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	113,47	6,21	5,35	8,56
	966	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	105,60	4,40	3,30	6,60

Медицинская сестра **А.Г. Самокрутова**