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

МЕНЮ
на 12.11.2026 г.
1-4 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	190/50	616,79	22,71	23,67	49,61
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	66,20	0,05	0,72	0,08
		ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	52,08	2,76	1,20	8,69
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	2,38	2,82	27,30
Обед/ 12.00-14.00	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-й вариант)	60	79,49	1,53	3,08	10,62
	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	132,89	5,43	6,35	14,01
	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	214,63	9,60	4,01	22,92
	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	70,00	0,52	0,00	8,17
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	2,38	2,82	27,30
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	186,48	2,28	3,76	43,68
		ЧЕСНОК	3	3,82	0,03	0,01	0,77
Полдник/ 09.30/16.20		КЕКС	1	3,08	0,05	0,08	0,50
	б/н	СОК	200	92,40	1,03	0,00	21,56
		ГРУША	246	115,69	0,98	0,00	25,35
Ужин 1/ 18.00-19.00	5	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	90	56,16	0,54	0,32	12,19
	651	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	75	170,93	12,48	12,86	3,98
	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	45,60	0,62	0,97	3,28
	867	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180/10	74,43	0,57	0,00	18,09
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	2,38	2,82	27,30
Ужин2/20.20		БИОЙОГУРТ 2.5%	190	102,60	4,75	4,75	6,65

5-11 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	200/50	676,19	25,34	25,86	50,98
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	66,20	0,05	0,72	0,08
		ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	79,21	5,52	2,40	11,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	2,85	3,38	32,76
Обед/ 12.00-14.00	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-й вариант)	100	92,65	1,68	4,10	11,34
	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	159,85	6,83	9,79	11,98
	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	238,25	10,73	4,52	23,97
	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	98,60	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	3,78	0,03	0,01	0,76
Полдник/ 09.30/16.20		КЕКС	1	3,08	0,05	0,08	0,50
	б/н	СОК	200	92,40	1,03	0,00	21,56
		ГРУША	246	115,64	0,98	0,00	25,34
Ужин 1/ 18.00-19.00	5	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	100	52,50	0,54	0,32	11,27
	651	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	75	225,50	16,63	17,49	3,96
	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	61,63	0,63	1,11	3,30
	867	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	93,51	0,71	0,00	22,73
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	149,19	3,33	3,95	38,22
Ужин2/20.20		БИОЙОГУРТ 2.5%	270	145,80	6,75	6,75	9,45

Медицинская сестра **А.Г. Самокрутова**