РЖД ЛИЦЕЙ №5

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, 56", O=РЖД ЛИЦЕЙ №5, CN=РЖД ЛИЦЕЙ №5, T=ДИРЕКТОР, G=АЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА, SN=КРАМЕР
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.11.12 16:38:28+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

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

МЕНЮ
на 13.11.2026 г.
1-4 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	222,31	11,82	5,62	28,13
	424	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	1	45,05	4,06	3,15	0,25
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	66,20	0,05	0,72	0,08
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	76,09	0,63	1,75	13,94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	2,38	2,82	27,30
	б/н	СОК	200	92,40	1,03	0,00	21,56
Обед/ 12.00-14.00	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	90	63,37	1,17	4,16	4,74
	228	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	200	148,52	4,34	7,97	12,58
	265	ПЛОВ	150	229,55	8,48	7,36	26,07
	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	43,61	0,21	0,11	10,28
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	2,38	2,82	27,30
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	186,48	2,28	3,76	43,68
		ЧЕСНОК	3	3,74	0,03	0,01	0,75
Полдник/ 09.30/16.20	Б/Н	БАНАН	165	158,09	2,47	0,82	34,58
	966	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	190	91,20	3,80	2,85	5,70
Ужин 1/ 17.30	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	315,34	6,95	10,18	46,81
	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90	246,82	9,69	13,38	13,00
	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	167,81	3,65	4,60	24,25
	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8/7	30,51	0,05	0,01	7,47
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	2,38	2,82	27,30

5-11 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	241,50	12,92	6,18	29,01
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	66,20	0,05	0,72	0,08
	424	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	1	45,05	4,06	3,15	0,25
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	76,04	0,63	1,75	13,94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	142,09	3,00	3,60	36,00
	б/н	СОК	200	92,40	1,03	0,00	21,56
Обед/ 12.00-14.00	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	117,01	1,17	10,23	4,73
	228	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	200	170,41	6,50	10,68	10,52
	265	ПЛОВ	250	302,41	9,80	12,85	29,60
	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	50,72	0,22	0,11	12,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	2,85	3,38	32,76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	279,72	3,42	5,64	65,52
		ЧЕСНОК	3	3,82	0,03	0,01	0,77
Полдник/ 09.30/16.20	Б/Н	БАНАН	165	158,10	2,47	0,82	34,58
	966	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	220	105,60	4,40	3,30	6,60
Ужин 1/ 17.30	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	402,85	8,82	13,17	61,54
	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	323,98	12,72	18,13	17,57
	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	165,37	3,16	5,60	20,58
	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	37,50	0,05	0,01	9,23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	149,19	3,33	3,95	38,22

Медицинская сестра **А.Г. Самокрутова**