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, 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: 2026.11.16 10:28:38+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

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

МЕНЮ
на 16.11.2026 г.
1-4 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	194,61	9,79	4,77	26,70
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	66,20	0,05	0,72	0,08
		СЫР	25	79,20	2,30	8,44	0,00
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	75,92	0,63	1,75	13,92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	2,85	3,38	32,76
Обед/ 13.30/14.30	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИК	200	183,15	6,79	10,41	12,93
	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	249,69	10,84	13,91	15,18
	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	35,98	0,47	0,27	3,94
	883	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	76,58	0,00	0,00	22,83
		ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	29	57,13	1,89	1,15	10,91
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	63,95	1,43	1,69	16,38
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	186,48	2,28	3,76	43,68
		ЧЕСНОК	3	3,88	0,03	0,01	0,78
Полдник/ 09.30/16.20		ПЕЧЕНЬЕ МАГИЯ ШОКОЛАДНАЯ	25	113,00	2,20	3,15	17,38
	442	СОК	200	92,40	1,03	0,00	21,56
		ЯБЛОКО	128	60,37	0,51	0,51	12,59
Ужин 1/ 17.30	17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И АПЕЛЬС	90	44,90	0,92	0,15	9,44
	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90	269,09	10,05	14,60	16,16
	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	140,04	2,03	1,92	22,65
	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	35,32	0,52	0,27	3,70
	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	37,53	0,05	0,01	9,23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	63,95	1,43	1,69	16,38
Ужин2/20.20	966	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	190	100,70	5,51	4,75	7,60

5-11 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калор	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	225,79	12,11	5,85	28,66
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	66,20	0,05	0,72	0,08
	42	СЫР	35	130,24	3,70	16,65	0,00
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	76,08	0,63	1,75	13,94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	2,85	3,38	32,76
Обед/ 13.30/14.30	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИК	200	178,04	6,69	10,33	11,90
	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	295,76	13,43	17,07	15,17
	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	36,42	0,47	0,26	4,03
	883	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	83,79	0,00	0,00	24,64
		ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	29	57,01	1,89	1,15	10,89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	71,05	1,50	1,80	18,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	279,72	3,42	5,64	65,52
		ЧЕСНОК	3	3,77	0,03	0,01	0,76
Полдник/ 09.30/16.20		ПЕЧЕНЬЕ МАГИЯ ШОКОЛАДНАЯ	35	158,20	3,08	4,41	24,33
	б/н	СОК	200	92,40	1,03	0,00	21,56
		ЯБЛОКО	129	60,40	0,51	0,51	12,59
Ужин 1/ 17.30	17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И АПЕЛЬС	100	52,44	1,13	0,19	10,99
	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	280,94	10,69	15,39	16,23
	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	201,33	2,62	2,66	29,15
	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	33,71	0,53	0,27	3,31
	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	37,53	0,05	0,01	9,23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	149,19	3,33	3,95	38,22
Ужин2/20.20	966	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	220	116,60	6,38	5,50	8,80

Медицинская сестра **А.Г. Самокрутова**