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: 2026.11.17 15:56:06+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

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

МЕНЮ
на 17.11.2026 г.
1-4 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	212,54	10,68	4,58	28,02
	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	180	87,34	6,26	2,85	11,32
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	71,05	1,50	1,80	18,00
	б/н	СОК	200	92,40	1,03	0,00	21,56
Обед/ 12.30/14.00	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	125,29	4,98	6,25	13,58
	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	389,10	52,37	16,61	4,31
	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	181,18	3,00	2,54	30,06
	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	50,65	0,22	0,11	12,04
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	2,38	2,82	27,30
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	186,48	2,28	3,76	43,68
		ЧЕСНОК	3	3,86	0,03	0,01	0,78
Полдник/ 09.30/16.20		СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ 4.5%	97	164,04	7,77	8,74	2,91
	430	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	24,96	0,00	0,00	6,32
Ужин 1/ 17.30	79	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕН	80	62,25	0,97	4,10	4,51
	259	ГУЛЯШ	90	119,88	6,50	3,34	2,26
	299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	123,06	3,39	1,20	18,63
	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8/7	30,36	0,05	0,01	7,41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,73	2,00	2,40	24,00
Ужин2/20.20		ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	32	164,82	2,04	8,94	19,42
	966	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	190	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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	238,13	11,95	5,18	30,11
	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	105,74	8,09	3,67	12,86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	142,09	3,00	3,60	36,00
	б/н	СОК	200	92,40	1,03	0,00	21,56
Обед/ 12.30/14.00	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	137,35	6,42	7,55	12,47
	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	462,28	60,98	18,55	9,18
	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	207,94	3,35	2,87	33,41
	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	52,34	0,25	0,12	12,38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	2,85	3,38	32,76
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	279,72	3,42	5,64	65,52
		ЧЕСНОК	3	3,85	0,03	0,01	0,77
Полдник/ 09.30/16.20		СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ 4.5%	97	164,03	7,76	8,74	2,91
	430	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	28,74	0,00	0,00	7,26
Ужин 1/ 17.30	79	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕН	100	62,87	0,98	4,17	4,50
	259	ГУЛЯШ	100	145,52	8,17	4,11	4,23
	299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	168,58	4,86	1,73	25,43
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	149,19	3,33	3,95	38,22
	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	37,52	0,05	0,01	9,23
Ужин2/20.20		ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	32	164,68	2,04	8,94	19,40
	966	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	220	105,60	4,40	3,30	6,60

Медицинская сестра **А.Г. Самокрутова**