

РЖД ЛИЦЕЙ

№5

Подписан цифровой подписью: РЖД ЛИЦЕЙ №5
 DN: ИНН 4501109447, СНИЛС=04109618127, ОГРН=1044500014327,
 ИНН=450140682118, E=internat1.kramer@yandex.ru, C=RU, S=45
 Курганская область, L=КУРГАН Г. STREET="КАРБЫШЕВА УЛ. Д. 56", O=
 РЖД ЛИЦЕЙ №5, SN=РЖД ЛИЦЕЙ №5, Т=ДИРЕКТОР, G=АЛЕНА
 АЛЕКСАНДРОВНА, SN=КРАМЕР
 Основание: Я являюсь автором этого документа
 Расположение:
 Дата: 2026.10.20 15:42:20+05'00'
 Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

Крамер А. А.

День 20.10.2026

Меню

1 -4 классы

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Время приема пищи	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	07.00 -	154,40	4,01	5,07	21,64
		13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	08.00	74,80	0,05	8,25	0,08
		424	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	1		49,46	4,09	3,02	0,25
	Напиток	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		127,92	3,99	3,37	19,66
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		127,88	4,35	0,35	27,40
Обед	1-е блюдо	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	12.00 -	165,61	9,61	7,56	13,69
	2-е блюдо	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	14.00	297,34	41,46	11,71	5,20
	Гарнир	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		140,18	3,24	4,19	21,20
	Овощи	52	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70		9,80	0,56	0,07	1,75
	Напиток	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		84,36	0,57	0,00	11,05
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		106,57	3,63	0,29	22,83
	Хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		146,85	5,04	0,66	30,86
Полдник			СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ 4.5%	96	9.30	355,87	11,06	19,72	33,18
	Напиток	430	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	/16.20	29,98	0,10	0,00	7,49
Ужин 1	Холодное блюдо	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	90	18.00 -	83,80	1,56	5,19	7,56
		257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	20.00	210,47	12,56	14,00	4,01
		206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		209,64	5,16	7,50	30,34
	Напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10		37,03	0,10	0,00	9,27
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		106,57	3,63	0,29	22,83
Ужин 2	Фрукты	Б/Н	БАНАН	187	20.20	179,90	2,81	0,94	41,98
	Напиток	966	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	166		79,86	3,33	2,50	4,99

5-11 классы

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Время приема пищи	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	07.00 -	170,67	4,81	5,79	23,06
		13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	08.00	74,80	0,05	8,25	0,08
		424	ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	1		49,46	4,09	3,02	0,25
	Напиток	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200		134,55	4,38	3,67	20,14
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		149,19	5,07	0,40	31,97
Обед	1-е блюдо	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	12.00 -	178,82	9,98	7,96	15,66
	2-е блюдо	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	14.00	296,83	41,46	11,65	5,18
	Гарнир	299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		186,84	4,31	5,57	28,25
	Овощи	52	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70		9,83	0,56	0,07	1,76
	Напиток	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		98,60	0,73	0,00	11,63
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		127,88	4,35	0,35	27,40
	Хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120		220,28	7,54	1,00	46,29
Полдник			СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ 4.5%	96	9.30	355,88	11,06	19,72	33,18
	Напиток	430	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	/16.20	32,08	0,29	0,00	7,83
Ужин 1	Холодное	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ	100	18.00 -	86,36	1,61	5,28	7,93
		257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	20.00	218,62	13,17	14,57	3,99
		206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150		239,65	5,90	8,47	35,05
	Напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10		38,14	0,19	0,00	9,46
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		149,19	5,07	0,40	31,97
Ужин 2	Фрукты	Б/Н	БАНАН	188	20.20	180,06	2,81	0,94	42,01
	Напиток	966	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	166		79,86	3,33	2,50	4,99

Медицинская сестра

А. Г. Самокрутова