

РЖД ЛИЦЕЙ №5

Подписан цифровой подписью: РЖД ЛИЦЕЙ №5
 DN: ИИН ЮЛ=4501109447, СНИЛС=04109618127, ОГРН=1044500014327, ИИН=450140582116, E=info@rzd5.kramr.ru, CN=Р, S=45 Курганская область, L=КУРГАН
 Г. STREET=КАРЬШИШЕВА УЛ. Д. 56, О=РЖД ЛИЦЕЙ №5, SN=РЖД ЛИЦЕЙ №5, Т=ДИРЕКТОР, G=АЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА, SN=КРАМЕР
 Основание: Я являюсь автором этого документа
 Расположение:
 Дата: 2026.10.21 08:31:46+0500
 Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

Утверждаю

Директор РЖД лицея № 5

А.А. Крамер

МЕНЮ на 21.10.2026 г. 1-4 классы

Прием пищи/время	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00		184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	261,07	6,66	7,97	38,30
		13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,80	0,05	8,25	0,08
		42	СЫР	25	81,00	5,73	5,27	0,00
	Напиток	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	83,09	2,06	1,60	15,85
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	118,41	3,82	0,31	25,09
	Хлеб		БАТОН	30	73,28	2,46	0,31	15,12
Обед/ 12.00-14.00		63	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100	64,63	1,30	2,03	9,96
		202	СУП ОВОЩНОЙ	200	154,80	9,24	7,06	12,12
		561	БЕФСТРОГАНОВ	50	196,95	14,43	10,96	5,57
	Гарнир	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	227,90	5,80	6,25	35,36
	Фрукты	864 (859)	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА	200	49,46	0,30	0,07	11,66
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	63,95	2,18	0,18	13,70
	Хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	146,85	5,04	0,66	30,86
	Кондитер.изделие		СЛОЙКА	1	3,08	0,05	0,08	0,50
Полдник/ 09.30/16.20		434	МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	113,94	5,63	5,06	9,92
Ужин 1/ 18.00-19.00	Холодное блюдо	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	123,74	1,57	5,15	17,97
	2-е блюдо	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	309,17	16,70	21,13	9,08
	Гарнир	299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	168,26	3,88	5,01	25,44
	Напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	38,14	0,19	0,00	9,46
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	106,57	3,63	0,29	22,83
Ужин 2/ 20.20	Напиток	б/н	СОК	200	91,33	0,91	0,00	22,01
	Фрукты		ЯБЛОКО	211	575,57	6,75	0,00	143,37

5-11 классы

Прием пищи/время	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углево-ды
Завтрак/ 07.00-08.00		184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	282,37	6,94	9,23	40,00
		13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,80	0,05	8,25	0,08
		42	СЫР	35	133,20	9,21	10,40	0,00
	Напиток	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	83,12	2,05	1,60	15,85
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	4,35	0,35	27,40
	Хлеб		БАТОН	31	73,32	2,46	0,31	15,13
Обед 12.00-14.00		63	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100	66,79	1,37	2,12	10,23
		202	СУП ОВОЩНОЙ	200	167,62	9,43	7,99	13,14
		561	БЕФСТРОГАНОВ	50	199,78	14,51	10,98	6,18
	Гарнир	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРН.	200	274,18	7,16	7,02	43,71
	Фрукты	864 (859)	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА	200	49,46	0,30	0,07	11,66
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,26	2,90	0,24	18,26
	Хлеб		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	220,28	7,54	1,00	46,29
	Кондитерское изделие		СЛОЙКА	1	3,08	0,05	0,08	0,50
Полдник /09.30/ 16.20		434	МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	113,94	5,63	5,06	9,92
Ужин 1 18.00-19.00	Холод. блюдо	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	126,38	1,63	5,26	18,34
	2-е блюдо	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	322,72	16,84	22,24	9,95
	Гарнир	299	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	186,90	4,31	5,58	28,25
	Напиток	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	40,37	0,38	0,00	9,84
	Хлеб		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	149,19	5,07	0,40	31,97
Ужин 2/ 20.20	Напиток	б/н	СОК	200	91,41	0,91	0,00	22,03
	Фрукты		ЯБЛОКО	211	576,58	6,76	0,00	143,62

Медицинская сестра

А.Г. Самокрутова