

РЖД ЛИЦЕЙ №5

Подписан цифровой подписью: РЖД ЛИЦЕЙ №5
 DN: ИИН ЮЛ=4501109447, СНИЛС=04109618127, ОГРН=1044500014327, ИНН=450140682116, E=internal17.kramer@yandex.ru, C=RU, S=45 Курганская область, L=КУРТАН Г. STREET=КАРБЫШЕВА УЛ, Д. 56", O=РЖД ЛИЦЕЙ №5, SN=РЖД ЛИЦЕЙ №5, T=ДИРЕКТОР, G=АЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА, SN=КРАМЕР
 Основание: Я являюсь автором этого документа
 Расположение:
 Дата: 2026.10.26 12:10:15+05'00'
 Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

Утверждаю
 Директор РЖД лицея № 5
 А.А. Крамер

МЕНЮ на 26.10.2026 г. 1-4 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калор ийност ь	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	225,30	6,77	7,85	29,63
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,80	0,05	8,25	0,08
		СЫР	25	81,00	5,73	5,27	0,00
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	83,02	2,05	1,60	15,84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	4,35	0,35	27,40
Обед/ 12.00-14.00	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	182,59	7,31	10,61	13,32
	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	326,19	17,58	19,5	16,07
	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	38,49	0,53	1,89	3,99
	883	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	97,16	0,00	0,00	24,57
		ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	32	71,62	2,27	0,22	15,14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	63,95	2,18	0,18	13,70
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	146,85	5,04	0,66	30,86
Полдник/ 09.30/16.20		ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ	40	182,98	3,56	5,10	28,14
	442	СОК	200	101,48	0,96	0,00	24,19
		ЯБЛОКО	166	453,27	5,31	0,00	112,90
Ужин 1/ 18.00-19.00	17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И АПЕЛЬСИНОВ	100	92,46	1,55	0,10	21,46
	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	307,01	13,73	19,4	15,00
	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	199,55	5,16	5,24	31,50
	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	37,10	0,58	1,90	3,58
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	38,14	0,19	0,00	9,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	63,95	2,18	0,18	13,70
Ужин 2/ 20.20	966	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	136,95	9,41	4,91	12,75

5-11 классы

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калори йность	Белк и	Жиры	Углеводы
Завтрак/ 07.00-08.00	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	230,88	7,04	8,09	30,16
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,80	0,05	8,25	0,08
	42	СЫР	35	133,20	9,21	10,40	0,00
	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	83,24	2,05	1,60	15,88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	4,35	0,35	27,40
Обед/ 12.00-14.00	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	183,33	7,31	10,69	13,33
	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	327,55	17,62	19,63	16,08
	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	38,14	0,54	1,90	3,90
	883	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	97,55	0,00	0,00	24,66
		ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	32	71,64	2,27	0,22	15,15
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	127,88	4,35	0,35	27,40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	220,28	7,54	1,00	46,29
Полдник/ 09.30/16.20		ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ	40	183,00	3,56	5,10	28,14
	б/н	СОК	205	101,50	0,96	0,00	24,20
		ЯБЛОКО	166	453,08	5,31	0,00	112,85
Ужин 1/ 18.00-19.00	17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И АПЕЛЬСИНОВ	100	95,41	1,66	0,11	22,05
	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	307,75	13,78	19,47	15,00
	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	274,18	7,16	7,02	43,71
	759	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	35,56	0,58	1,90	3,18
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	40,37	0,38	0,00	9,84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	149,19	5,07	0,40	31,97
Ужин 2/20.20	966	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	136,95	9,41	4,91	12,75

Медицинская сестра

А.Г. Самокрутова