# 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: 2026.11.09 12:38:48+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

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

## МЕНЮ
**на 09.11.2026 г.**
**1-4 классы**

| Прием пищи | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийн | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак/ 07.00-08.00 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 212,49 | 9,91 | 4,67 | 30,06 |
| | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 66,20 | 0,05 | 0,72 | 0,08 |
| | 42 | 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 | 106,57 | 2,38 | 2,82 | 27,30 |
| Обед/ 12.00-14.00 | 83 | ЩИ | 200 | 148,76 | 5,70 | 7,66 | 14,11 |
| | 272 | КОТЛЕТЫ | 90 | 227,26 | 10,29 | 13,63 | 13,67 |
| | 4097 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 150 | 208,31 | 9,11 | 1,56 | 26,20 |
| | 52 | ТОМАТ СВЕЖИЙ | 70 | 16,88 | 0,70 | 0,14 | 2,67 |
| | 883 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 180 | 80,05 | 0,00 | 0,00 | 23,71 |
| | | ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 26 | 53,28 | 1,77 | 1,07 | 10,17 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 47,36 | 1,00 | 1,20 | 12,00 |
| | | 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 | 25 | 114,50 | 2,60 | 1,30 | 19,20 |
| | б/н | СОК | 200 | 92,40 | 1,03 | 0,00 | 21,56 |
| | | ЯБЛОКО | 150 | 70,50 | 0,60 | 0,60 | 14,70 |
| Ужин 1/ 18.00-19.00 | 55 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЯЙЦОМ | 80 | 90,69 | 5,32 | 6,65 | 2,62 |
| | 274 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ | 180 | 224,13 | 10,49 | 4,66 | 26,14 |
| | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/8/7 | 30,51 | 0,05 | 0,01 | 7,47 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 106,57 | 2,38 | 2,82 | 27,30 |
| Ужин2/20.20 | 966 | СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 100,70 | 5,51 | 4,75 | 7,60 |

**5-11 классы**

| Прием пищи | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийн | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак/ 07.00-08.00 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 222,70 | 11,12 | 5,19 | 30,67 |
| | 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 | 76,05 | 0,63 | 1,75 | 13,94 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 127,88 | 2,85 | 3,38 | 32,76 |
| Обед/ 12.00-14.00 | 83 | ЩИ | 200 | 167,31 | 7,41 | 8,94 | 14,27 |
| | 272 | КОТЛЕТЫ | 100 | 252,25 | 11,25 | 14,92 | 16,42 |
| | 4097 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 150 | 226,19 | 9,13 | 1,71 | 26,23 |
| | 52 | ТОМАТ СВЕЖИЙ | 70 | 16,89 | 0,70 | 0,14 | 2,67 |
| | 883 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 76,64 | 0,00 | 0,00 | 22,83 |
| | | ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 27 | 53,39 | 1,77 | 1,07 | 10,20 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 63,95 | 1,43 | 1,69 | 16,38 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 120 | 279,72 | 3,42 | 5,64 | 65,52 |
| | | ЧЕСНОК | 3 | 3,81 | 0,03 | 0,01 | 0,76 |
| Полдник/ 09.30/16.20 | | ПЕЧЕНЬЕ МАГИЯ | 35 | 160,30 | 3,64 | 1,82 | 26,88 |
| | б/н | СОК | 200 | 92,40 | 1,03 | 0,00 | 21,56 |
| | | ЯБЛОКО | 150 | 70,50 | 0,60 | 0,60 | 14,70 |
| Ужин 1/ 18.00-19.00 | 55 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЯЙЦОМ | 100 | 88,87 | 5,24 | 6,49 | 2,62 |
| | 274 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ | 250 | 259,44 | 11,74 | 4,98 | 30,31 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 149,19 | 3,33 | 3,95 | 38,22 |
| | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 37,50 | 0,05 | 0,01 | 9,23 |
| Ужин2/20.20 | 966 | СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ | 200 | 116,60 | 6,38 | 5,50 | 8,80 |

**Медицинская сестра** **А.Г. Самокрутова**