

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая молочная	205	0	206	3	6	35
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	60	0	142	5	0	30
Обед	закуска		Салат "Степной" из разных овощей	100	0	137	4	10	8
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	250	0	140	6	5	19
Обед	2 блюдо		Котлеты из кур	100	0	270	19	14	17
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Ватрушка	150	0	447	19	10	70
Полдник	напиток		Какао с молоком	200	0	141	4	3	24
Ужин	1 блюдо		Куры отварные	100	0	182	28	7	1
Ужин	гарнир		Макаронные изделия отварные	180	0	226	7	6	37
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин	фрукты		Фрукт	150	0	71	1	1	15
Ужин 2	сладкое		Булочка	50	0	193	4	7	30
Ужин 2	напиток		Кисель	200	0	113	0	0	28

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулесовая молочная	225	0	289	9	12	37
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	100	0	237	8	1	50
Обед	закуска		Икра кабачковая	100	0	88	1	6	6
Обед	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	0	77	3	4	8
Обед	2 блюдо		Плов	200	0	274	17	9	30
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	70	0	143	5	1	30
Полдник	булочное		Булочка	150	0	540	10	19	84
Полдник	напиток		Кефир	200	0	62	6	0	8
Ужин	1 блюдо		Рыба тушеная в томате с овощами	140	0	154	14	7	7
Ужин	гарнир		Картофельное пюре	180	0	300	4	20	25
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	80	0	163	5	1	34
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кофейный напиток	200	0	107	2	1	22

Школа

ОБОУ "ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1" Г. КУРСКА

Отд./корп

-

День

20.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Биточки	100	0	270	19	14	17
Завтрак	гарнир		Макаронные изделия отварные	190	0	239	7	6	39
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	0	123	1	10	7
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с рисом	250	0	119	4	3	20
Обед	2 блюдо		Гуляш	100	0	226	15	17	3
Обед	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180	0	301	10	8	46
Обед	напиток		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Оладьи	130	0	392	10	16	53
Полдник	напиток		Чай с лимоном	200	0	62	6	0	8
Ужин	1 блюдо		Котлеты	100	0	270	19	14	17
Ужин	гарнир		Рис отварной рассыпчатый	210	0	285	5	9	46
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин 2	сладкое		Булочка	50	0	193	4	7	30
Ужин 2	напиток		Сок	200	0	86	1	0	20

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулесовая молочная	240	0	307	10	12	40
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	85	0	201	7	1	43
Обед	закуска		Икра кабачковая	100	0	79	3	5	6
Обед	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	0	106	2	5	12
Обед	2 блюдо		Плов	200	0	441	23	23	35
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Булочка	150	0	540	10	19	84
Полдник	напиток		Кефир	200	0	62	6	0	8
Ужин	1 блюдо		Рыба запеченная в молочном соусе	140	0	107	16	5	0
Ужин	гарнир		Картофельное пюре	180	0	300	4	20	25
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб ржаной	80	0	59	5	1	84
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кофейный напиток	200	0	107	2	1	22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Шницель	100	0	270	19	14	17
Завтрак	гарнир		Макаронные изделия отварные	180	0	226	7	6	37
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб ржаной	55	0	112	4	1	23
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	0	123	1	10	7
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с рисом	250	0	119	4	3	20
Обед	2 блюдо		Гуляш	100	0	226	15	17	3
Обед	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180	0	300	10	8	46
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Оладья	130	0	389	10	16	52
Полдник	напиток		Чай с лимоном	200	0	62	0	0	15
Ужин	1 блюдо		Колеты	100	0	270	100	19	14
Ужин	гарнир		Рис отварной	220	0	297	5	9	48
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин 2	сладкое		Булочка	50	0	193	4	7	30
Ужин 2	напиток		Сок	200	0	86	1	0	10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная	205	0	255	7	8	38
Завтрак	гор.блюдо		Яйцо вареное	40	0	61	5	5	0
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	60	0	142	5	0	30
Обед	закуска		Салат из белокочанной капусты	60	0	53	1	3	5
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с гречкой	250	0	116	3	3	20
Обед	2 блюдо		Котлета рыбная	90	0	103	10	4	7
Обед	гарнир		Картофельное пюре	150	0	141	3	54	20
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Булочка творожная	75	0	240	10	5	39
Полдник	напиток		Чай с лимоном	200	0	62	0	0	15
Ужин	1 блюдо		Голубцы ленивые	90	0	137	8	8	7
Ужин	гарнир		Рис отварной	150	0	203	4	6	33
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин	фрукты		Фрукт	150	0	71	1	1	15
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кисель	200	0	113	0	0	28

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	Каша рисовая молочная	205	0	205	3	6	35
Завтрак	гор.напиток	1167	Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	70	0	166	5	0	35
Завтрак	закуска		Сыр твердый	10	0	36	2	3	0
Обед	закуска		Икра свекольная	60	0	78	3	5	6
Обед	1 блюдо	319	Суп картофельный с горохом	250	0	141	6	5	19
Обед	2 блюдо		Мясо тушеное	90	0	210	14	16	3
Обед	гарнир		Макаронные изделия отварные	150	0	188	5	5	31
Обед	напиток	1081	Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное	617	Пирожок с повидлом	100	0	304	7	6	54
Полдник	напиток	1184	Сок	200	0	86	1	0	20
Ужин	гор.блюдо		Рыба, тушеная в томате с овощами	120	0	172	16	10	5
Ужин	гарнир		Картофельное пюре	150	0	250	3	17	21
Ужин	напиток	1167	Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Ужин 2	булочное		Вафли	30	0	106	1	1	23
Ужин 2	напиток		Какао с молоком	200	0	141	4	3	24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая молочная	230	0	294	10	11	40
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	60	0	142	5	0	30
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	0	123	1	10	7
Обед	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем	250	0	80	3	4	8
Обед	2 блюдо		Котлеты	100	0	270	19	14	17
Обед	гарнир		Рис отварной	180	0	244	4	8	39
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Ватрушка с творогом	150	0	448	19	10	71
Полдник	напиток		Кисель	200	0	113	0	0	28
Ужин	1 блюдо		Тефтели	100	0	260	15	17	11
Ужин	гарнир		Картофельное пюре	200	0	332	4	23	28
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб ржаной	85	0	173	6	1	36
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кофейный напиток	200	0	107	2	1	22

Школа

ОБОУ "ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1" Г. КУРСКА

Отд./корп

-

День

15.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Шницель	100	0	270	19	14	17
Завтрак	гарнир		Макаронные изделия отварные	190	0	239	7	6	39
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Завтрак				0	0	0	0	0	0
Обед	закуска		Игра свекольная	100	0	130	4	8	10
Обед	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем	250	0	80	3	4	8
Обед	2 блюдо		Котлеты рыбные любительские	100	0	150	16	7	6
Обед	гарнир		Рис отварной	180	0	244	4	8	39
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	70	0	143	5	1	30
Полдник	булочное		Ватрушка с творогом	120	0	357	15	8	56
Полдник	напиток		Чай с лимоном	200	0	62	0	0	15
Ужин	гор.блюдо		Мясо тушёное	100	0	233	16	18	3
Ужин	закуска		Макаронные изделия отварные	180	0	226	7	6	17
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	118	4	0	25
Ужин 2	сладкое		Вафли	30	0	106	1	1	23
Ужин 2	напиток		Какао с молоком	200	0	141	4	3	24

Школа

ОБОУ "ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1" Г. КУРСКА

Отд./корп

-

День

16.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшенная молочная	205	0	273	9	9	41
Завтрак	гор.блюдо		Яйцо вареное	40	0	61	5	5	0
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	60	0	142	5	0	30
Обед	закуска		Салат из белокочанной капусты	60	0	53	1	3	5
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с гречкой	250	0	116	3	3	20
Обед	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	200	0	354	23	21	18
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Булочка	100	0	385	8	13	60
Полдник	напиток		Кефир	200	0	62	6	0	8
Ужин	1 блюдо		Голубцы ленивые	90	0	137	8	8	7
Ужин	гарнир		Рис отварной	150	0	203	4	6	33
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кофейный напиток	200	0	107	2	1	22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая молочная	205	0	206	3	6	35
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	60	0	142	5	0	30
Обед	закуска		Салат "Степной" из разных овощей	100	0	137	4	10	8
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	250	0	140	6	5	19
Обед	2 блюдо		Котлеты из кур	100	0	270	19	14	17
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Ватрушка	150	0	447	19	10	70
Полдник	напиток		Какао с молоком	200	0	141	4	3	24
Ужин	1 блюдо		Куры отварные	100	0	182	28	7	1
Ужин	гарнир		Макаронные изделия отварные	180	0	226	7	6	37
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин	фрукты		Фрукт	150	0	71	1	1	15
Ужин 2	сладкое		Булочка	50	0	193	4	7	30
Ужин 2	напиток		Кисель	200	0	113	0	0	28

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулесовая молочная	225	0	289	9	12	37
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	100	0	237	8	1	50
Обед	закуска		Икра кабачковая	100	0	88	1	6	6
Обед	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	0	77	3	4	8
Обед	2 блюдо		Плов	200	0	274	17	9	30
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	70	0	143	5	1	30
Полдник	булочное		Булочка	150	0	540	10	19	84
Полдник	напиток		Кефир	200	0	62	6	0	8
Ужин	1 блюдо		Рыба тушеная в томате с овощами	140	0	154	14	7	7
Ужин	гарнир		Картофельное пюре	180	0	300	4	20	25
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	80	0	163	5	1	34
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кофейный напиток	200	0	107	2	1	22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Биточки	100	0	270	19	14	17
Завтрак	гарнир		Макаронные изделия отварные	190	0	239	7	6	39
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	0	123	1	10	7
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с рисом	250	0	119	4	3	20
Обед	2 блюдо		Гуляш	100	0	226	15	17	3
Обед	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180	0	301	10	8	46
Обед	напиток		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Оладьи	130	0	392	10	16	53
Полдник	напиток		Чай с лимоном	200	0	62	6	0	8
Ужин	1 блюдо		Котлеты	100	0	270	19	14	17
Ужин	гарнир		Рис отварной рассыпчатый	210	0	285	5	9	46
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин 2	сладкое		Булочка	50	0	193	4	7	30
Ужин 2	напиток		Сок	200	0	86	1	0	20

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулесовая молочная	240	0	307	10	12	40
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	85	0	201	7	1	43
Обед	закуска		Икра кабачковая	100	0	79	3	5	6
Обед	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	250	0	106	2	5	12
Обед	2 блюдо		Плов	200	0	441	23	23	35
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Булочка	150	0	540	10	19	84
Полдник	напиток		Кефир	200	0	62	6	0	8
Ужин	1 блюдо		Рыба запеченная в молочном соусе	140	0	107	16	5	0
Ужин	гарнир		Картофельное пюре	180	0	300	4	20	25
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб ржаной	80	0	59	5	1	84
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кофейный напиток	200	0	107	2	1	22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Шницель	100	0	270	19	14	17
Завтрак	гарнир		Макаронные изделия отварные	180	0	226	7	6	37
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб ржаной	55	0	112	4	1	23
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	0	123	1	10	7
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с рисом	250	0	119	4	3	20
Обед	2 блюдо		Гуляш	100	0	226	15	17	3
Обед	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	180	0	300	10	8	46
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Оладья	130	0	389	10	16	52
Полдник	напиток		Чай с лимоном	200	0	62	0	0	15
Ужин	1 блюдо		Колеты	100	0	270	100	19	14
Ужин	гарнир		Рис отварной	220	0	297	5	9	48
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин 2	сладкое		Булочка	50	0	193	4	7	30
Ужин 2	напиток		Сок	200	0	86	1	0	10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная	205	0	255	7	8	38
Завтрак	гор.блюдо		Яйцо вареное	40	0	61	5	5	0
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	60	0	142	5	0	30
Обед	закуска		Салат из белокочанной капусты	60	0	53	1	3	5
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с гречкой	250	0	116	3	3	20
Обед	2 блюдо		Котлета рыбная	90	0	103	10	4	7
Обед	гарнир		Картофельное пюре	150	0	141	3	54	20
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Булочка творожная	75	0	240	10	5	39
Полдник	напиток		Чай с лимоном	200	0	62	0	0	15
Ужин	1 блюдо		Голубцы ленивые	90	0	137	8	8	7
Ужин	гарнир		Рис отварной	150	0	203	4	6	33
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин	фрукты		Фрукт	150	0	71	1	1	15
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кисель	200	0	113	0	0	28

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	520	Каша рисовая молочная	205	0	205	3	6	35
Завтрак	гор.напиток	1167	Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	70	0	166	5	0	35
Завтрак	закуска		Сыр твердый	10	0	36	2	3	0
Обед	закуска		Икра свекольная	60	0	78	3	5	6
Обед	1 блюдо	319	Суп картофельный с горохом	250	0	141	6	5	19
Обед	2 блюдо		Мясо тушеное	90	0	210	14	16	3
Обед	гарнир		Макаронные изделия отварные	150	0	188	5	5	31
Обед	напиток	1081	Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное	617	Пирожок с повидлом	100	0	304	7	6	54
Полдник	напиток	1184	Сок	200	0	86	1	0	20
Ужин	гор.блюдо		Рыба, тушеная в томате с овощами	120	0	172	16	10	5
Ужин	гарнир		Картофельное пюре	150	0	250	3	17	21
Ужин	напиток	1167	Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Ужин 2	булочное		Вафли	30	0	106	1	1	23
Ужин 2	напиток		Какао с молоком	200	0	141	4	3	24

Школа

ОБОУ "ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1" Г. КУРСКА

Отд./корп

-

День

27.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая молочная	230	0	294	10	11	40
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	60	0	142	5	0	30
Обед	закуска		Винегрет овощной	100	0	123	1	10	7
Обед	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем	250	0	80	3	4	8
Обед	2 блюдо		Котлеты	100	0	270	19	14	17
Обед	гарнир		Рис отварной	180	0	244	4	8	39
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Ватрушка с творогом	150	0	448	19	10	71
Полдник	напиток		Кисель	200	0	113	0	0	28
Ужин	1 блюдо		Тефтели	100	0	260	15	17	11
Ужин	гарнир		Картофельное пюре	200	0	332	4	23	28
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб ржаной	85	0	173	6	1	36
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кофейный напиток	200	0	107	2	1	22

Школа

ОБОУ "ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1" Г. КУРСКА

Отд./корп

-

День

15.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Шницель	100	0	270	19	14	17
Завтрак	гарнир		Макаронные изделия отварные	190	0	239	7	6	39
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Завтрак				0	0	0	0	0	0
Обед	закуска		Игра свекольная	100	0	130	4	8	10
Обед	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем	250	0	80	3	4	8
Обед	2 блюдо		Котлеты рыбные любительские	100	0	150	16	7	6
Обед	гарнир		Рис отварной	180	0	244	4	8	39
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	70	0	143	5	1	30
Полдник	булочное		Ватрушка с творогом	120	0	357	15	8	56
Полдник	напиток		Чай с лимоном	200	0	62	0	0	15
Ужин	гор.блюдо		Мясо тушёное	100	0	233	16	18	3
Ужин	закуска		Макаронные изделия отварные	180	0	226	7	6	17
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	118	4	0	25
Ужин 2	сладкое		Вафли	30	0	106	1	1	23
Ужин 2	напиток		Какао с молоком	200	0	141	4	3	24

Школа

ОБОУ "ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1" Г. КУРСКА

Отд./корп

-

День

16.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшенная молочная	205	0	273	9	9	41
Завтрак	гор.блюдо		Яйцо вареное	40	0	61	5	5	0
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	60	0	142	5	0	30
Обед	закуска		Салат из белокочанной капусты	60	0	53	1	3	5
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с гречкой	250	0	116	3	3	20
Обед	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	200	0	354	23	21	18
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Булочка	100	0	385	8	13	60
Полдник	напиток		Кефир	200	0	62	6	0	8
Ужин	1 блюдо		Голубцы ленивые	90	0	137	8	8	7
Ужин	гарнир		Рис отварной	150	0	203	4	6	33
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кофейный напиток	200	0	107	2	1	22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая молочная	205	0	206	3	6	35
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	60	0	142	5	0	30
Обед	закуска		Салат "Степной" из разных овощей	100	0	137	4	10	8
Обед	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	250	0	140	6	5	19
Обед	2 блюдо		Котлеты из кур	100	0	270	19	14	17
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	50	0	102	3	0	21
Полдник	булочное		Ватрушка	150	0	447	19	10	70
Полдник	напиток		Какао с молоком	200	0	141	4	3	24
Ужин	1 блюдо		Куры отварные	100	0	182	28	7	1
Ужин	гарнир		Макаронные изделия отварные	180	0	226	7	6	37
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	50	0	102	3	0	21
Ужин	фрукты		Фрукт	150	0	71	1	1	15
Ужин 2	сладкое		Булочка	50	0	193	4	7	30
Ужин 2	напиток		Кисель	200	0	113	0	0	28

Школа

ОБОУ "ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1" Г. КУРСКА

Отд./корп

-

День

19.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша геркулесовая молочная	225	0	289	9	12	37
Завтрак	гор.напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Завтрак	хлеб		Хлеб пшеничный	100	0	237	8	1	50
Обед	закуска		Икра кабачковая	100	0	88	1	6	6
Обед	1 блюдо		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	0	77	3	4	8
Обед	2 блюдо		Плов	200	0	274	17	9	30
Обед	сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200	0	77	0	0	19
Обед	хлеб		Хлеб ржаной	70	0	143	5	1	30
Полдник	булочное		Булочка	150	0	540	10	19	84
Полдник	напиток		Кефир	200	0	62	6	0	8
Ужин	1 блюдо		Рыба тушеная в томате с овощами	140	0	154	14	7	7
Ужин	гарнир		Картофельное пюре	180	0	300	4	20	25
Ужин	напиток		Чай с сахаром	200	0	59	0	0	15
Ужин	хлеб		Хлеб пшеничный	80	0	163	5	1	34
Ужин 2	сладкое		Печенье	30	0	125	2	3	22
Ужин 2	напиток		Кофейный напиток	200	0	107	2	1	22