

15.01.2024г

 Утверждаю
 Директор ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска
 интернат №1" г. Курска

Ильюта В.Я.



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска

12-18

День День

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	230		185	6,4		25
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,1		15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	0,9		46,7
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	100		65,8	1,5	4,6	4,3
	1 блюдо	Суп гороховый	300		178,2	5,9	5,9	22,7
	2 блюдо	Котлета	100		191,2	12,8	10,2	11,7
	Гарнир	Пюре картофельное	180		148	2,2	5,6	21
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
Полдник	Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8	
	Пудинг творожный запеченный	150		383	23,7	16,2	36	
Ужин	Куры отварные	100		205,8	19,1	14,6	0,2	
	Макаронные изделия отварные	220		224,6	5,4	8,1	32	
	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
	Хлеб ржаной	80		70,8	2,8	0,5	14,6	
Ужин-2	Булочка	50		394	7,5	13,2	69	
	Сок	200		94	1	0	23,4	
	Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6	
Всего:								

Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска

7-11

День День

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	205		185	2,4	6,4	25
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	60		49,3	1,1	3,4	3,2
	1 блюдо	Суп гороховый	250		148,5	6,8	5	18,9
	2 блюдо	Котлеты мясные	90		153	10,3	8,1	9,4
	Гарнир	Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,5
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Хлеб ржаной	70		82,95	2,8	0,52	19,04
Полдник	Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8	
	Пудинг творожный запеченный	100		338	20,9	14,3	31,7	
Ужин	Куры отварные	90		165	15,3	11,7	0,2	
	Макаронные изделия отварные	150		187,2	4,5	6,8	27	
	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
	Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3	
Ужин-2	Булочка	50		197	3,8	6,6	34,5	
	Сок	200		94	1	0	23,4	
	Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6	
Всего:								

 Заведующий производством ОБОУ
 "Лицей-интернат №1" г. Курска
 Медицинская сестра ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Кобцева З.И.

Кузнецова А.А.

16.01.2024

Утверждаю
 Директор ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска
 интернат №1" г. Курска
 Ильяута В.Я.



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска

7-11

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюдо	Каша геркулесовая молочная	205		160,7	3,9	8,2	17,5	
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
	Хлеб	Хлеб пшеничный			37,4	6,1	0,7	37,4	
		Сыр твердый		10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное		15		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра кабачковая	60		66	1,1	4,7	4,6	
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\10		64,3	2,3	3,7	7	
	2 блюдо	Плов	150		206	13	7	22,6	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2	
	Хлеб	Хлеб ржаной		50		71	2,8	0,5	14,6
Полдник		Кефир	200		106	5,8	5	8	
		Булочка	100		197	3,8	6,6	34,5	
Ужин		Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,5	
		Рыба тушеная в томате с овощами	90		164,7	9,3	12,1	4	
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4	
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1	
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3	
Ужин-2		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5	
		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3	
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6	
Всего:									

Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска

12-18

День 2

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюдо	Каша геркулесовая молочная	230		160,7	3,9	8,2	17,5	
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
	Хлеб	Хлеб пшеничный		100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Сыр твердый		10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное		10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра кабачковая	100		88	1,4	6,3	6,1	
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	300\10		77,2	2,7	4,4	8,4	
	2 блюдо	Плов	200		274,4	17,3	9,4	30,4	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2	
	Хлеб	Хлеб ржаной		70		99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник		Кефир	200		106	5,8	5	8	
		Булочка	150		197	3,8	6,6	34,5	
Ужин		Картофельное пюре	180		148	3,2	5,6	21	
		Рыба тушеная в томате с овощами	100		183	10,3	13,4	4,4	
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7	
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1	
		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6	
Ужин-2		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5	
		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3	
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6	
Всего:									

Заведующий производством ОБОУ
 "Лицей-интернат №1" г. Курска
 Медицинская сестра ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Handwritten signature

Кобцева З.И.

Кузнецова А.А.

17.01.2024

Утверждаю
 Директор ОБОУ "Лицей-интернат №1"
 г. Курска



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска

7-11

День 3

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводм
Завтрак	Гор. блюдо	Омлет натуральный	200		203	10,6	17	2,1
		Сосиски отварные	75		213	0,2	0,1	1,35
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	1,5
	Хлеб	Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3
Обед	Закуска	Винегрет овощной	60		52,2	1,3	2,3	6,5
	1 блюдо	Рассольник со сметаной	250/10		101,3	2,2	3,5	15
		2 блюдо	Гуляш	90		135	13,9	6,7
		Каша гречневая рассыпчатая	150		253	8,9	6,4	40
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		71	2,8	0,5	14,6
Полдник		Молоко кипяченое	200		123	5,9	6,8	9,9
		Оладьи	100		297,6	7,2	11,9	39,2
Ужин		Котлета из кур	90		161	13,1	7,5	10,3
		Рис отварной	150		195	3,4	4,2	36
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	1,5
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
Ужин-2		Вафли	30		96	1	0,8	22,7
		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего								

Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска

12-18

День 3

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводм
Завтрак	Гор. блюдо	Омлет натуральный	225		270	14	22,6	2,8
		Сосиски отварные	75		213	8,8	19,2	1,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	1,5
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6
Обед	Закуска	Винегрет овощной	100		69,5	1,6	3	8,6
	1 блюдо	Рассольник со сметаной	300/10		121,6	2,5	4,2	18
		2 блюдо	Гуляш	100		135	13,9	6,7
		Каша гречневая рассыпчатая	180		273	9,5	6,9	43,2
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник		Молоко кипяченое	200		123	5,9	6,8	9,9
		Оладьи	150		298	7,2	11,9	39
Ужин		Котлета из кур	100		201,6	16,4	9,4	12,8
		Рис отварной	190		234,5	4,1	5	43,2
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	1,5
		Хлеб пшеничный	100		213,6	0,1	8,2	0,1
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Ужин-2		Вафли	30		96	1	0,8	23,4
		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего								

Заведующий производством ОБОУ
 "Лицей-интернат №1" г. Курска
 Медицинская сестра ОБОУ "Лицей-
 интернат №1" г. Курска

Кобелева З И

Кузнецова А А

18.01.2024

Утверждаю
 Директор ОБОУ "Лицей-интернат №1"
 г. Курска



Школа		ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска			12-18		День		
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюдо	Каша манная молочная	205		157		4,8	5,1	24,5
		Яйцо вареное	40		63		5,1	4,6	0,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3		0,2	0,1	15
		Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6		0,2	0,1
		Масло сливочное	10		75		0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты с р.м.	100		65,8		1,5	4,6	4,4
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	300		129,6		3,3	2,7	22,6
		2 блюдо	Котлета рыбная	100		176,4		11,7	7,9
		Картофельное пюре	180		148		3,2	5,6	21
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2		0,6	0	25,3
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2		3,9	0,7	20,5
Полдник		Сок	200		94		1	0	23,4
		Сырник из творога	150		426		30	23,3	24,2
Ужин		Голубцы ленивые	250		261		15,4	13,9	18,3
		Чай с сахаром	200		61,3		0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	100		213,6		7,6	0,9	46,7
		Масло сливочное	10		75		0,1	8,2	0,1
		Сыр твердый	10		37		2,3	3	0
		Хлеб ржаной	50		70,8		2,8	0,5	14,6
Ужин-2		Молоко кипяченое	200		123		5,9	6,8	9,9
		Печенье	30		125,1		2,3	3	22,3
		Фрукт	200		88		0,8	0,8	19,6
Всего:									

Школа		ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска			7-11		День		
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюдо	Каша манная молочная	205		157		4,8	5,1	24,5
		Яйцо вареное	40		63		5,1	4,6	0,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3		0,2	0,1	15
		Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9		6,1	0,7
			Масло сливочное	10		75		0,1	8,2
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты с р.м.	60		49,3		1,1	3,4	3,2
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		108		2,8	2,3	18,9
		2 блюдо	Котлета рыбная	90		141		9,4	6,3
		Картофельное пюре	150		123,3		2,7	4,7	17,6
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2		0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		71		2,8	0,5	14,6
Полдник		Сок	200		94		1	0	23,4
		Сырники из творога	100		323		23,2	17,5	18,2
Ужин		Голубцы ленивые (свинина)	170		156,6		9,3	8,4	11
		Чай с сахаром	200		61,3		0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	80		170,9		6,1	0,7	37,4
		Сыр твердый	10		37		2,3	3	0
		Масло сливочное	10		75		0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	30		49,6		2	0,4	10,3
Ужин-2		Печенье	30		125,1		2,3	3	22,3
		Молоко кипяченое	200		123		5,9	6,8	9,9
		Фрукт	200		88		0,8	0,8	19,6
Всего:									

Заведующий производством ОБОУ
 "Лицей-интернат №1" г. Курска
 Медицинская сестра ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

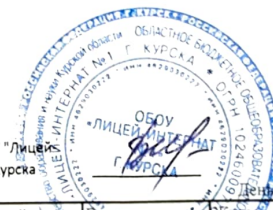
Коблева З.И.

Кузнецова А.А.

19.01.2024

Утверждаю
И.о. директора ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Ильюта В.Я.



Школа ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска

7-11

5

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон.издел.	205		132	4,6	5,3	17,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра свекольная	60		40	0,8	1,6	5,6
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250		142,2	5,6	4,9	18,5
	2 блюдо	Плов	150		205,7	13	7	22,6
	Сладкое	Компот из сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		71	2,8	0,5	14,6
Полдник		Кефир	200		106	5,8	5	8
		Пирожок с яблоком	100		248	5,7	5,1	44,7
Ужин		Рагу из овощей	150		168,7	2,7	11,1	15,5
		Рыба запеченная	90		164,7	9,3	12	4
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3
Ужин-2		Вафли	30		22,7	1	0,8	22,7
		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего:								

Школа ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска

12-18

День 5

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон.издел.	205		132	4,6	5,3	17,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра свекольная	100		53	1,1	2,2	7,5
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	300		170,6	6,6	5,8	22,2
	2 блюдо	Плов	200		274,4	17,3	9,4	30,4
	Сладкое	Компот из сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник		Кефир	200		106	5,8	5	8
		Пирожок с яблоком	150		248	5,7	5,1	44,7
Ужин		Рагу из овощей	200		229,6	3,5	14,8	20,6
		Рыба запеченная	100		205,8	11,5	15	5
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный						
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6
Ужин-2		Вафли	30		96	1	0,8	22,7
		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего:								

Заведующий производством ОБОУ
"Лицей-интернат №1" г. Курска
Медицинская сестра ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Кобылева З.И.

Кузнецова А.А.

22.01.2024

Утверждаю
 Директор ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска
 Курска

Ильюта В.Я.

Школа ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска

7-11

День 8

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон изд	205		132	4,6	5,3	17,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		112,5	0,1	12,3	0,1
		Масло сливочное	15			170,9	6,1	0,7
Обед	Закуска	Икра кабачковая	60		66	1,1	4,7	4,6
	1 блюдо	Свекольник со сметаной	250\10		101	2,2	3,5	15
	2 блюдо	Плов	150		205,7	13	7	22,6
	Сладкое	Компот из сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Хлеб ржаной	50		71	2,8	0,5	14,6
Полдник	Сок	200		94	1	0	23,4	
	Булочка	100		197	3,8	6,6	34,5	
Ужин	Рыба запеченная	90		164,7	9,3	12,1	4	
	Рагу из овощей	150		168,7	2,7	11,1	15,5	
	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
	Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3	
	Йогурт	100		87	5	3,2	8,5	
Ужин-2	Молоко кипяченое	200		123	5,9	6,8	9,9	
	Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3	
	Фрукт							

Школа ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска

12-18

День 8

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон издел.	205		132	4,6	5,3	17,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Масло сливочное	15			112,5	0,1	12,3
Обед	Закуска	Икра кабачковая	100		88	1,4	6,3	6,1
	1 блюдо	Свекольник со сметаной	300\10		121,2	2,6	4,2	18
	2 блюдо	Плов	200		274,4	17,3	9,4	30,4
	Сладкое	Компот из сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник	Сок	200		94	1	0	23,4	
	Булочка	150		197	3,8	6,6	34,5	
Ужин	Рыба запеченная	100		205,8	11,5	15	5	
	Рагу из овощей	200		229,6	3,5	14,8	20,6	
	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
	Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6	
	Йогурт	100		87	5	3,2	8,5	
Ужин-2	Молоко кипяченое	200		123	5,9	6,8	9,9	
	Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3	
	Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6	

Заведующий производством ОБОУ
 "Лицей-интернат №1" г. Курска
 Медицинская сестра ОБОУ "Лицей-
 интернат №1" г. Курска

Кобцева З.И.

Мелкоян Е.В.

23.01.2024г.

Утверждаю
 Директор ОБОУ "Лицей-интернат
 №1" г. Курска

Ильота В.Я.

Школа ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска

7-11

День: 9

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность кДж	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Омлет натуральный	200		203	10,6	17	2,1
		Сосиски отварные	75		213	8,8	19,2	1,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб ржаной	30		49,7	2	0,4	10,3
Обед	Закуска	Икра свекольная	60		40	0,8	1,6	5,6
	1 блюдо	Борщ с капустой и карт. со сметаной	250\10		64,3	2,3	3,7	7
	2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90		164,7	9,3	12,1	4
	Гарнир	Картофельное пюре	150	123,3		2,7	4,7	17,6
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		71	2,8	0,5	14,6
	Полдник		Сок	200		94	1	0
		Запеканка из творога	100		209	15	10,5	13
Ужин		Котлета из кур	90		161,3	13,1	7,5	10,2
		Макаронные изделия отварные	150		187,2	4,5	6,8	27
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
Ужин-2		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
		Вафли	30		96	1	0,8	22,7
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего								

Школа ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска

12-18

День 9

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Омлет натуральный	225		270	14	22,6	2,8
		Сосиски отварные	75		213	8,8	19,2	1,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6
Обед	Закуска	Икра свекольная	100		53	1,1	2,2	7,5
	1 блюдо	Борщ с капустой и карт. со смет.	300\10		77,2	2,7	4,4	8,4
	2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100		183	10,3	13,4	4,4
	Гарнир	Картофельное пюре	180		148	3,2	5,6	21
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
		Сыр твердый	15		55,5	3,5	4,5	0
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник		Сок	200		94	1	0	23,4
		Запеканка из творога	150		278	20	14	17,3
Ужин		Котлета из кур	100		201,6	16,4	9,4	12,8
		Макаронные изделия отварные	200		225	5,4	8,1	32,5
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
Ужин-2		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
		Вафли	30		96	1	0,8	22,7
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего:								

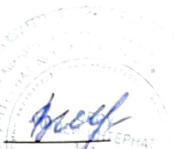
Заведующий производством
 ОБОУ "Лицей-интернат №1"
 Медицинская сестра ОБОУ
 "Лицей-интернат №1" г. Курска

Кобцева З.И.
 Мелконян Е.В.

26.01.2024

Утверждаю
 Директор ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Ильота В.Я.



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска		7-11			День 12				
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюдо	Капа геркулесовая молочная	205		160,7	3,9	8,2	17,5	
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
	Хлеб	Хлеб пшеничный				37,4	6,1	0,7	37,4
		Сыр твердый		10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное		15		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра кабачковая	60		66	1,1	4,7	4,6	
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10		64,3	2,3	3,7	7	
	2 блюдо	Плов	150		206	13	7	22,6	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2	
	Хлеб	Хлеб ржаной		50		71	2,8	0,5	14,6
Полдник		Кефир	200		106	5,8	5	8	
		Булочка	100		197	3,8	6,6	34,5	
Ужин		Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,5	
		Рыба тушеная в томате с овощами	90		164,7	9,3	12,1	4	
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4	
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1	
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3	
Ужин-2		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5	
		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3	
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6	
Всего:									

Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска		12-18			День 12				
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюдо	Капа геркулесовая молочная	230		160,7	3,9	8,2	17,5	
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
	Хлеб	Хлеб пшеничный		100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Сыр твердый		10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное		10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра кабачковая	100		88	1,4	6,3	6,1	
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/10		77,2	2,7	4,4	8,4	
	2 блюдо	Плов	200		274,4	17,3	9,4	30,4	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2	
	Хлеб	Хлеб ржаной		70		99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник		Кефир	200		106	5,8	5	8	
		Булочка	150		197	3,8	6,6	34,5	
Ужин		Картофельное пюре	180		148	3,2	5,6	21	
		Рыба тушеная с овощами	190		183	10,3	13,4	4,4	
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15	
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7	
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1	
		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6	
Ужин-2		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5	
		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3	
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6	
Всего:									

Заведующий производством ОБОУ
 "Лицей-интернат №1" г. Курска
 Медицинская сестра ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Копилка 3 И

Кузнецова А.А.

29.01.2024

Утверждаю
 Директор ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Ильота В.Я.

Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 12-18 День день 1 1

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	230		185	2,4	6,4	25
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,01	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	100		65,8	1,5	4,6	4,3
		Суп гороховый	300		178,2	5,9	5,9	22,7
	1 блюдо	Котлета	100		191,2	12,8	10,2	11,7
	Гарнир	Пюре картофельное	180		148	2,2	5,6	21
		Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
	Полдник		Пудинг творожный запеченный	150		383	23,7	16,2
Куры отварные			100		205,8	19,1	14,6	0,2
Ужин		Макаронные изделия отварные	220		224,6	5,4	8,1	32
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб ржаной	80		70,8	2,8	0,5	14,6
		Булочка	50		394	7,5	13,2	69
Ужин-2		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
		Всего:						

Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 7-11 День День 1 1

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	205		185	2,4	6,4	25
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	60		49,3	1,1	3,4	3,2
		Суп гороховый	250		148,5	6,8	5	18,9
	1 блюдо	Котлеты мясные	90		153	10,3	8,1	9,4
	Гарнир	Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,5
		Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Хлеб ржаной	70		82,95	2,8	0,52	19,04
		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
	Полдник		Пудинг творожный запеченный	100		338	20,9	14,3
Куры отварные			90		165	15,3	11,7	0,2
Ужин		Макаронные изделия отварные	150		187,2	4,5	6,8	27
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3
		Булочка	50		197	3,8	6,6	34,5
Ужин-2		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
		Всего:						

Заведующий производством ОБОУ
 "Лицей-интернат №1" г. Курска
 Медянская сестра ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Кобцева З.И.

Кузнецова А.А.

30.01.2024

Утверждаю
 Директор ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Ильюта В.Я.

Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска

7-11

День 2

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша геркулесовая молочная	205		160,7	3,9	8,2	17,5
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный			37,4	6,1	0,7	37,4
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	15		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра кабачковая	60		66	1,1	4,7	4,6
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\10		64,3	2,3	3,7	7
	2 блюдо	Плов	150		206	13	7	22,6
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		71	2,8	0,5	14,6
Полдник		Кефир	200		106	5,8	5	8
		Булочка	100		197	3,8	6,6	34,5
Ужин		Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,5
		Рыба тушеная в томате с овощами	90		164,7	9,3	12,1	4
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3
Ужин-2		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5
		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего:								

Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска

12-18

День 2

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша геркулесовая молочная	230		160,7	3,9	8,2	17,5
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра кабачковая	100		88	1,4	6,3	6,1
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	300\10		77,2	2,7	4,4	8,4
	2 блюдо	Плов	200		274,4	17,3	9,4	30,4
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник		Кефир	200		106	5,8	5	8
		Булочка	150		197	3,8	6,6	34,5
Ужин		Картофельное пюре	180		148	3,2	5,6	21
		Рыба тушеная в томате с овощами	100		183	10,3	13,4	4,4
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6
Ужин-2		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5
		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего:								

Заведующий производством ОБОУ
 "Лицей-интернат №1" г. Курска
 Медицинская сестра ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Кобцева З.И.

Кузнецова А.А.