

1.02.2024г.

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

Ильюта В.Я.



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска			12-18		День №1			
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	15
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокачанной 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	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 4			
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	37,4
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокачанной 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	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

(Handwritten signatures)

Кобцева З.И.

Кузнецова А.А.

2.02.2024г.

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

Ильюта В.Я.

7-11

День 5

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

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

Кобица З.И.

Кузнецова А.А.

3.02.2024

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

Ильюта В.Я.



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

7-11

День 6

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша гречневая с молоком	205		182,4	4,8	7,2	23,8
	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
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
Обед	Закуска	Винегрет овощной	60		52,2	1,3	2,3	6,5
	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10		83,7	2,2	4,6	8,6
	2 блюдо	Котлета	90		153	10,3	8,1	9,4
	Гарнир	Рис отварной	150		195	3,4	4,2	36
	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		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
		Запеканка из творога	100		209	15	10,5	13
		Тефтели мясные	90		163,8	7,1	10,8	9,5
		Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,6
		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		печенье	30		125,1	2,3	3	22,3
		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 6

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша гречневая с молоком	225		182,4	4,8	7,2	23,8
	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	10		75	0,1	8,2	0,1
		Сыр твердый	15		55,5	3,5	4,5	0
Обед	Закуска	Винегрет овощной	100		69,5	1,6	3	8,6
	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	300\10		100,4	2,5	5,5	10,2
	2 блюдо	Котлета	100		191,3	12,8	10,3	11,7
	Гарнир	Рис отварной	180		235	4,1	5	43,2
	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		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
		Запеканка из творога	150		278	20	14	17,3
		Тефтели мясные	100		163,8	7,1	10,8	9,5
		Картофельное пюре	180		148	3,2	5,6	21
		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
		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6
Ужин-2		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3
		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

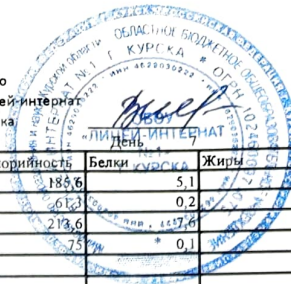
Кобцева З.И.

Кузнецова А.А.

4.02.2024г.

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

Ильюта В.Я.



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	240		184,6	5,1	5,1	31,8
	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	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокачанной капусты	100		65,8	1,5	4,6	4,3
	1 блюдо	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	300/25		164	6,6	7,9	16,3
	2 блюдо	Куры отварные	100		197,6	19,1	14,6	0,2
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180		273	9,5	6,9	43,2
	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		Сок	200		94	1	0	23,4
		Сырники из творога	150		426	30	23,3	24,2
Ужин		Сельдь с луком	25		31,4	2	2,1	1
		Запеканка картофельная с мясом	243		384,8	19,4	19	32
		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	15		55,5	3,5	4,5	0
		Хлеб ржаной	100		70,8	2,8	0,5	14,6
Ужин-2		Вафли	30		96	1	0,8	22,7
		Какво с молоком	200		154	3,8	4	15,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего:								

Школа		ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска		7-11		День 7		
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
	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
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокачанной капусты	60		49,3	1,1	3,4	3,2
	1 блюдо	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	250/25		142,6	6,2	7	13,6
	2 блюдо	Куры отварные	90		164,7	15,3	11,7	0,2
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150		227,7	7,9	5,7	36
	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		Сельдь с луком	25		31,4	2	2,1	1
		Запеканка картофельная с мясом	243		384,8	19,4	19	32
		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
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3
Ужин-2		Вафли	30		96	1	0,8	22,7
		Какво с молоком	200		154	3,8	4	25,8
		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.

5.02.2024г

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

Ильюта В.Я.

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

7-11

День 7

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
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	37,4
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	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, г	Жиры, г	Углеводы, г
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	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
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	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

Мелконян Е В