

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

Беседина Л.А.



| Школа      |              | ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска |          | 12-18 |              | 28.02.26 |      |          |
|------------|--------------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|----------|------|----------|
| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки    | Жиры | Углеводы |
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша "Дружба"                        | 225      |       | 252,6        | 7,5      | 11,4 | 30,2     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                        | 200      |       | 59,3         | 0,1      | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                       | 100      |       | 236,8        | 7,6      | 0,0  | 50,2     |
|            |              | Сыр (порциями)                       | 10       |       | 36           | 2,3      | 2,9  | 0        |
| Обел       | Закуска      | Салат из белокочанной капусты        | 100      |       | 88,3         | 1,5      | 5,1  | 8,9      |
|            | 1 блюдо      | Суп картофельный с рисом             | 250      |       | 118,5        | 3,7      | 2,8  | 19,5     |
|            | 2 блюдо      | Куры отварные                        | 100      |       | 181,8        | 28,2     | 7,2  | 0,8      |
|            | Гарнир       | Каша гречневая рассыпчатая           | 180      |       | 300,8        | 10,2     | 8,3  | 46,1     |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов          | 200      |       | 77,4         | 0        | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                          | 70       |       | 142,8        | 4,6      | 0,0  | 29,7     |
|            |              |                                      |          |       |              |          |      |          |
| Полдник    |              | Сок                                  | 200      |       | 86           | 1        | 0,2  | 19,8     |
|            |              | Булочка "Творожная"                  | 150      |       | 326,3        | 13,2     | 7,3  | 51,8     |
| Ужин       |              | Жаркое-по домашнему                  | 200      |       | 353,8        | 22,5     | 21,4 | 17,8     |
|            |              | Чай с сахаром                        | 200      |       | 59,3         | 0,1      | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                          | 50       |       | 102          | 3,3      | 0,4  | 21,2     |
|            |              | Фрукт                                | 150      |       | 70,5         | 0,6      | 0,6  | 14,7     |
| Ужин-2     |              | Булочка                              | 50       |       | 192,5        | 3,8      | 6,5  | 29,9     |
|            |              | Какао с молоком                      | 200      |       | 141          | 3,8      | 3    | 24,4     |
|            |              |                                      |          |       |              |          |      |          |
| 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 "Дружба"                             | 200      |      | 225          | 6,2    | 10,1 | 26,9     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                             | 200      |      | 59,3         | 0,1    | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                            | 80       |      | 189,5        | 6,1    | 0,5  | 40,1     |
|            |              | Сыр (Порциями)                            | 10       |      | 36           | 2,3    | 2,9  | 0        |
| Обел       | Закуска      | Салат из белокочанной капусты с помидором | 60       |      | 53           | 0,9    | 3,1  | 4,3      |
|            | 1 блюдо      | Суп картофельный с рисом                  | 250      |      | 119          | 3,7    | 2,8  | 19,6     |
|            | 2 блюдо      | Куры отварные                             | 90       |      | 163,8        | 25,4   | 6,5  | 0,7      |
|            | Гарнир       | Каша гречневая рассыпчатая                | 150      |      | 250,7        | 8,5    | 6,9  | 38,6     |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов               | 200      |      | 77,4         | 0      | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                               | 50       |      | 102          | 3,3    | 0,4  | 21,2     |
|            |              |   |          |      |              |        |      |          |
| Полдник    |              | Сок                                       | 200      |      | 86           | 1      | 0,2  | 19,8     |
|            |              | Булочка "Творожная"                       | 100      |      | 217,6        | 8,8    | 4,9  | 34,5     |
| Ужин       |              | Жаркое-по домашнему                       | 200      |      | 353,8        | 22,5   | 21,4 | 17,8     |
|            |              | Чай с сахаром                             | 200      |      | 59,3         | 0,1    | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                               | 30       |      | 61,2         | 2      | 0,3  | 12,7     |
|            |              | Фрукт                                     | 150      |      | 70,5         | 0,6    | 0,6  | 14,7     |
| Ужин-2     |              | Булочка                                   | 50       |      | 192,5        | 3,8    | 6,5  | 29,9     |
|            |              | Какао с молоком                           | 200      |      | 141          | 3,8    | 3    | 24,4     |
| Всего      |              |   |          |      |              |        |      |          |

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

Копцева Э И  
Воронкина А.Д.

Утверждаю

О директора ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска



Беседина Л.А.

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

7-11

День 6

27.02.26

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-----------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    |              | Каша гречневая молочная           | 200      |      | 257,4        | 8,8   | 9,2  | 34,8     |
|            | Гор. блюдо   | Чай с сахаром                     | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Гор. напиток | Хлеб пшеничный                    | 80       |      | 189,5        | 6,1   | 0,5  | 40,1     |
|            | Хлеб         | Масло (порциями)                  | 10       |      | 75           | 0,1   | 8,3  | 0,1      |
|            |              |                                   |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | Закуска      | Винегрет овощной                  | 60       |      | 73,8         | 0,8   | 6,1  |          |
|            | 1 блюдо      | Щи из свежей капусты с картофелем | 250      |      | 80           | 2,8   | 4,1  | 7,6      |
|            | 2 блюдо      | Котлеты                           | 90       |      | 243          | 16,7  | 12,8 | 15,3     |
|            | Гарнир       | Рис отварной                      | 150      |      | 203          | 3,7   | 6,3  | 32,8     |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов       | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                       | 30       |      | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7     |
|            |              |                                   |          |      |              |       |      |          |
| Полдник    |              | Ватрушка с творогом               | 100      |      | 297,5        | 12,6  | 6,5  |          |
|            |              | Кисель                            | 200      |      | 113          | 0,1   | 0,1  | 27,9     |
|            |              | Тфтели                            | 90       |      | 234          | 13,4  | 15,6 | 9,9      |
|            |              | Картофельное пюре                 | 150      |      | 249,7        | 3,1   | 17   | 21       |
|            |              | Чай с сахаром                     | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                       | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
|            |              |                                   |          |      |              |       |      |          |
| Ужин-2     |              | печенье                           | 30       |      | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,4     |
|            |              | Кофейный напиток                  | 200      |      | 107          | 1,5   | 1,3  |          |
| Всего:     |              |                                   |          |      |              |       |      |          |

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

12-18

День 6

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-----------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    |              | Каша гречневая молочная           | 230      |      | 294,2        | 10,1  | 10,5 | 39,8     |
|            | Гор. блюдо   | Чай с сахаром                     | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Гор. напиток | Хлеб пшеничный                    | 100      |      | 236,8        | 7,6   | 0,6  | 50,2     |
|            | Хлеб         | Масло (порциями)                  | 10       |      | 75           | 0,1   | 8,3  | 0,1      |
|            |              |                                   |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | Закуска      | Винегрет овощной                  | 100      |      | 123,3        | 1,4   | 10,1 |          |
|            | 1 блюдо      | Щи из свежей капусты с картофелем | 250      |      | 79,7         | 2,8   | 4,1  | 7,6      |
|            | 2 блюдо      | котлеты                           | 100      |      | 269,7        | 18,6  | 14,2 | 17       |
|            | Гарнир       | Рис отварной                      | 180      |      | 243,6        | 4,4   | 7,6  | 39,4     |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов       | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                       | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
|            |              |                                   |          |      |              |       |      |          |
| Полдник    |              | Ватрушка с творогом               | 150      |      | 447,7        | 18,9  | 9,9  |          |
|            |              | Кисель                            | 200      |      | 113          | 0,1   | 0,1  | 27,9     |
|            |              | Тфтели                            | 100      |      | 259,7        | 14,8  | 17,3 | 11       |
|            |              | Картофельное пюре                 | 200      |      | 332,4        | 4,1   | 22,6 | 28       |
|            |              | Чай с сахаром                     | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                       | 85       |      | 173,4        | 5,6   | 0,8  | 36       |
|            |              |                                   |          |      |              |       |      |          |
| Ужин-2     |              | Печенье                           | 30       |      | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,4     |
|            |              | Кофейный напиток                  | 200      |      | 107          | 1,5   | 1,3  |          |
| Всего:     |              |                                   |          |      |              |       |      |          |

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

Кобилева З И

Воронкина А. Д.

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

Беседина Л.А.

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

7-11

День 5

26.02.2026

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                            | Выход, г              | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------------------------------|-----------------------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша рисовая молочная            | 205                   |      | 205,3        | 0,1   | 6    | 34,9     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                    | 200                   |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                   | 70                    |      | 165,8        | 5,3   | 0,4  | 35,1     |
|            |              | Сыр (порциями)                   | 10                    |      | 36           | 2,3   | 2,9  | 0        |
|            |              |                                  |                       |      |              |       |      |          |
| Обед       | Закуска      | Икра свекольная                  | 60                    |      | 78           | 2,5   | 4,9  | 6,1      |
|            | 1 блюдо      | Суп картофельный с горохом       | 250                   |      | 141          | 6,4   | 4,5  | 18,6     |
|            |              | Мясо тушеное                     | 90                    |      | 209,7        | 14    | 1,6  | 2,5      |
|            | 2 блюдо      | Макаронные изделия отварные      | 150                   |      | 188,2        | 5,4   | 4,7  | 30,9     |
|            |              | Сладкое                          | Компот из сухофруктов | 200  |              | 77,4  | 0    | 0        |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                      | 50                    |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
|            |              |                                  |                       |      |              |       |      |          |
| Полдник    |              | Сок                              | 200                   |      | 86           | 1     | 0,2  | 19,8     |
|            |              | Пирожок с повидлом               | 100                   |      | 304          | 7,2   | 6    | 54,4     |
| Ужин       |              | Картофельное пюре                | 150                   |      | 249,7        | 3,1   | 17   | 21       |
|            |              | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120                   |      | 171,6        | 16    | 9,7  | 4,9      |
|            |              | Чай с сахаром                    | 200                   |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                      | 50                    |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
|            |              |                                  |                       |      |              |       |      |          |
| Ужин-2     |              | Вафли                            | 30                    |      | 106,2        | 0,8   | 1    | 23,2     |
|            |              | Какао с молоком                  | 200                   |      | 141          | 3,8   | 3    | 24,4     |
| 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   | Каша рисовая молочная            | 225                   |      | 226          | 3,3   | 6,6  | 38,4     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                    | 200                   |      | 53,9         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                   | 100                   |      | 236,8        | 7,6   | 0,6  | 50,2     |
|            |              | Сыр (порциями)                   | 10                    |      | 36           | 2,3   | 2,9  | 0        |
|            |              |                                  |                       |      |              |       |      |          |
| Обед       | Закуска      | Икра свекольная                  | 100                   |      | 130,3        | 4,2   | 8,1  | 10,1     |
|            | 1 блюдо      | Суп картофельный с горохом       | 250                   |      | 140,4        | 6,4   | 4,5  | 18,5     |
|            |              | Мясо тушеное                     | 100                   |      | 233          | 15,5  | 17,8 | 2,5      |
|            | 2 блюдо      | Макаронные изделия отварные      | 180                   |      | 225,8        | 6,5   | 5,6  | 37,1     |
|            |              | Сладкое                          | Компот из сухофруктов | 200  |              | 77,4  | 0    | 0        |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                      | 70                    |      | 142,8        | 4,6   | 0,6  | 29,7     |
| Полдник    |              | Сок                              | 200                   |      | 86           | 1     | 0,2  | 19,8     |
|            |              | Пирожок с повидлом               | 150                   |      | 304          | 7,2   | 6    | 54,4     |
| Ужин       |              | Картофельное пюре                | 180                   |      | 299,6        | 3,7   | 20,4 | 25,1     |
|            |              | Рыба, тушеная в томате с овощами | 140                   |      | 200,8        | 18,7  | 11,4 | 5,8      |
|            |              | Чай с сахаром                    | 200                   |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                      | 80                    |      | 163,2        | 5,3   | 0,7  | 33,9     |
|            |              |                                  |                       |      |              |       |      |          |
| Ужин-2     |              | Вафли                            | 30                    |      | 106,2        | 0,8   | 1    | 23,2     |
|            |              | Какао с молоком                  | 200                   |      | 141          | 3,8   | 3    | 24,4     |
| Всего:     |              |                                  |                       |      |              |       |      |          |

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

Кобцева З И

Воронкина А Д

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

Беседина Л.А.



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 12-18 День ОБОУ 4 25.02.2026

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                                    | Выход, г          | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |      |
|------------|-------------|--|-------------------|------|--------------|-------|------|----------|------|
| Завтрак    | Гор блюдо   | Каша манная молочная                     | 230               |      | 285,3        |       |      | 9,2      | 42,3 |
|            |             | Яйца парешые                             | 40                |      | 59,3         |       |      | 4,5      | 0,3  |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром                            | 200/15            |      | 189,5        |       |      | 0        | 14,7 |
|            | Хлеб        | Хлеб пшеничный                           | 80                |      |              |       |      | 0,5      | 40,1 |
| Обед       | Закуска     | Салат из белокочанной капусты            | 100               |      | 88,3         |       | 1,5  | 5,1      | 8,9  |
|            | 1 блюдо     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250               |      | 120,5        |       | 3,9  | 2,8      | 19,9 |
|            |             | 2 блюдо                                  | Котлета рыбная    | 100  |              | 115,8 |      | 11,5     | 4,2  |
|            | Сладкое     | Картофельное пюре                        | 180               |      | 169,2        |       | 3,7  | 6,5      | 24,4 |
|            |             | Компот из смеси сухофруктов              | 200               |      | 77,4         |       | 0    | 0        | 19,4 |
|            |             | Хлеб                                     | Хлеб ржаной       | 70   |              | 142,8 |      | 4,6      | 0,6  |
|            | Полдник     |  | Булочка творожная | 75   |              | 239,5 |      | 10       | 4,8  |
|            |             | Чай с лимоном                            | 200/15/7          |      | 61,6         |       | 0,2  | 0        | 14,9 |
| Ужин       |             | Голубцы ленивые                          | 100               |      | 152,5        |       | 8,9  | 9,1      | 8,1  |
|            |             | Рис отварной                             | 180               |      | 243,6        |       | 4,4  | 7,6      | 39,4 |
|            |             | Чай с сахаром                            | 200               |      | 59,3         |       | 0,1  | 0        | 14,7 |
|            |             | Хлеб ржаной                              | 50                |      | 102          |       | 3,3  | 0,4      | 21,2 |
|            |             | Фрукт                                    | 150               |      | 70,5         |       | 0,6  | 0,6      | 14,7 |
|            |             |  |                   |      |              |       |      |          |      |
|            |             | Печенье                                  | 30                |      | 125,1        |       | 2,3  | 2,9      | 22,3 |
|            |             | Кисель                                   | 200               |      | 113          |       | 0,1  | 0,1      | 27,9 |
| 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            |      | 254,8        |       | 7,3  | 8,2      | 37,8 |
|            |             | Яйцо вареное                  | 40             |      | 61,3         |       | 5    | 4,5      | 0,3  |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром                 | 200            |      | 59,3         |       | 0,1  | 0        | 14,7 |
|            | Хлеб        | Хлеб пшеничный                | 40             |      | 94,7         |       | 3,1  | 0,3      | 20,1 |
| Обед       | Закуска     | Салат из белокочанной капусты | 60             |      | 53           |       | 0,9  | 3,4      | 5,3  |
|            | 1 блюдо     | Суп картофельный с            | 250            |      | 121          |       | 3,9  | 2,8      | 20   |
|            |             | 2 блюдо                       | Котлета рыбная | 90   |              | 102,9 |      | 10,3     | 3,7  |
|            | Сладкое     | Картофельное пюре             | 150            |      | 141          |       | 3,1  | 5,4      | 20,3 |
|            |             | Компот из смеси сухофруктов   | 200            |      | 77,4         |       | 0    | 0        | 19,4 |
|            |             | Хлеб                          | Хлеб ржаной    | 30   |              | 61,2  |      | 2        | 0,3  |
| Полдник    |             | Чай с лимоном                 | 200            |      | 61,6         |       | 0,2  | 0        | 14,9 |
|            |             | Булочка творожная             | 75             |      | 239,5        |       | 10   | 4,8      | 38,9 |
| Ужин       |             | Голубцы ленивые               | 90             |      | 137,1        |       | 8,1  | 8,1      | 7,3  |
|            |             | Рис отварной                  | 150            |      | 203          |       | 3,7  | 6,3      | 3,8  |
|            |             | Чай с сахаром                 | 200            |      | 59,3         |       | 0,1  | 0        | 14,7 |
|            |             | Хлеб ржаной                   | 30             |      | 61,2         |       | 2    | 0,3      | 12,7 |
|            |             | Фрукт                         | 150            |      | 70,5         |       | 0,6  | 0,6      | 14,7 |
| Ужин-2     |             | Печенье                       | 30             |      | 125,1        |       | 2,3  | 2,9      | 22,3 |
|            |             | Кисель                        | 200            |      | 113          |       | 0,1  | 0,1      | 27,9 |
| Всего      |             |                               |                |      |              |       |      |          |      |

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

Кобцева З И  
Воронкина А Д

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



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

7-11

День

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                       | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор блюдо   | Шницель                     | 90       | 243          | 16,7  | 12,8 | 15,3     |
|            |             | Макаронные отвар            | 150      | 188,2        | 5,4   | 4,7  | 30,9     |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром               | 200      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                 | 45       | 91,8         | 3     | 0,4  | 19,1     |
| Обед       | Закуска     | Винегрет овощной            | 60       | 73,8         | 0,8   | 6,1  | 4        |
|            | 1 блюдо     | Суп картофельный с рисом    | 250      | 119          | 3,7   | 2,8  | 19,6     |
|            | 2 блюдо     | Гуляш                       | 90       | 203,6        | 13,4  | 15,3 | 2,8      |
|            |             | Каша гречневая рассыпчатая  | 150      | 250,7        | 8,5   | 6,9  | 38,6     |
|            | Сладкое     | Компот из смеси сухофруктов | 200      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                 | 30       | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7     |
| Полдник    |             | Чай с лимоном               | 200      | 61,6         | 0,2   | 0    | 14,9     |
|            |             | Оладьи                      | 75       | 221          | 5,4   | 9    | 29,5     |
| Ужин       |             | Котлеты                     | 90       | 243          | 16,7  | 12,8 | 15,3     |
|            |             | Рис отварной                | 150      | 203          | 3,7   | 6,3  | 32,8     |
|            |             | Чай с сахаром               | 200      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб ржаной                 | 60       | 122,4        | 4     | 0,5  | 25,4     |
| Ужин-2     |             | Булочка                     | 50       | 192,5        | 3,8   | 6,5  | 29,9     |
|            |             | Сок                         | 200      | 86           | 1     | 0,2  | 19,8     |
| Всего      |             |                             |          |              |       |      |          |

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

12-18

День 3

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                       | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор блюдо   | Шницель                     | 100      | 269,7        | 18,6  | 14,2 | 17       |
|            |             | Макароны отварн             | 180      | 225,8        | 6,5   | 5,6  | 37,1     |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром               | 200      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                 | 55       | 112,2        | 3,6   | 0,5  | 23,3     |
| Обед       | Закуска     | Винегрет овощной            | 100      | 123,3        | 1,4   | 10,1 | 6,6      |
|            | 1 блюдо     | Суп картофельный с рисом    | 250      | 118,5        | 3,7   | 2,8  | 19,5     |
|            | 2 блюдо     | Гуляш                       | 100      | 226,2        | 14,9  | 17,2 | 3,1      |
|            |             | Каша гречневая рассыпчатая  | 180      | 300          | 10,2  | 8,3  | 46,4     |
|            | Сладкое     | Компот из смеси сухофруктов | 200      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                 | 50       | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
| Полдник    |             | Чай с лимоном               | 200      | 61,6         | 0,2   | 0    | 14,9     |
|            |             | Оладья                      | 130      | 389,3        | 9,6   | 15,7 | 52,3     |
| Ужин       |             | Котлеты                     | 100      | 269,7        | 100   | 18,6 | 14,2     |
|            |             | Рис отварной                | 220      | 297,2        | 5,4   | 9,2  | 48       |
|            |             | Чай с сахаром               | 200      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб ржаной                 | 80       | 163,2        | 5,3   | 0,7  | 33,9     |
| Ужин-2     |             | Булочка                     | 50       | 192,5        | 3,8   | 6,5  | 29,9     |
|            |             | Сок                         | 200      | 86           | 1     | 0,2  | 19,8     |
| Всего      |             |                             |          |              |       |      |          |

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

Кобцева З И  
Кузнецова А.А.

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



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

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                              | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша геркулесовая молочная         | 210      | 267,9        | 8,3   | 10,6 | 34,6     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                      | 200      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                     | 65       | 153,9        | 5     | 0,1  | 32,6     |
|            |              | Масло сливочное                    | 10       | 75           | 0,1   | 8,3  | 0,1      |
| Обед       | Закуска      | Икра кабачковая                    | 60       | 47,4         | 1,6   | 3,2  | 3,4      |
|            | 1 блюдо      | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250,10   | 113,4        | 2     | 5,8  | 12,7     |
|            | 2 блюдо      | Плов                               | 160      | 352,2        | 18,2  | 18,6 | 28       |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов        | 200      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                        | 50       | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
| Полдник    |              | Кефир                              | 100      | 360          | 6,6   | 12,4 | 55,8     |
|            |              | Булочка                            | 100      | 360          | 6,6   | 12,4 | 55,8     |
| Ужин       |              | Картофельное пюре                  | 150      | 249,7        | 3,1   | 17   | 21       |
|            |              | Рыба запеченная в молочном соусе   | 120      | 91,2         | 13,4  | 4,3  | 0        |
|            |              | Чай с сахаром                      | 200      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                        | 60       | 122,4        | 4     | 0,5  | 25,4     |
| Ужин-2     |              | Кофейный напиток                   | 200      | 107          | 1,5   | 1,3  | 22,4     |
|            |              | Печенье                            | 30       | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |
| Всего:     |              |                                    |          |              |       |      |          |

Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 12-18 День 2

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                              | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша геркулесовая молочная         | 240      | 307,3        | 9,6   | 12,2 | 39,7     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                      | 200      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                     | 85       | 201          | 6,5   | 0,5  | 42,7     |
|            |              | Масло сливочное                    | 10       | 75           | 0,1   | 8,3  | 0,1      |
| Обед       | Закуска      | Икра кабачковая                    | 100      | 79,2         | 2,6   | 5,3  | 5,7      |
|            | 1 блюдо      | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250,10   | 105,9        | 1,9   | 5,4  | 11,7     |
|            | 2 блюдо      | Плов                               | 200      | 440,6        | 22,7  | 23,3 | 45       |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов        | 200      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                        | 70       | 142,8        | 4,6   | 0,6  | 29,7     |
| Полдник    |              | Кефир                              | 200      | 62           | 6     | 0,2  | 8        |
|            |              | Булочка                            | 150      | 540          | 9,9   | 18,6 | 83,7     |
| Ужин       |              | Картофельное пюре                  | 180      | 299,6        | 3,7   | 20,4 | 25,1     |
|            |              | Рыба запеченная в молочном соусе   | 140      | 106,7        | 15,7  | 5,1  | 0        |
|            |              | Чай с сахаром                      | 200      | 61,3         | 0,2   | 0,1  | 15       |
|            |              | Хлеб ржаной                        | 80       | 59,3         | 5,3   | 0,7  | 13,9     |
| Ужин-2     |              | Кофейный напиток                   | 200      | 107          | 1,5   | 1,3  | 22,4     |
|            |              | Печенье                            | 30       | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |
| Всего:     |              |                                    |          |              |       |      |          |

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

Кобцева З И  
Кузнецова А А

Утверждаю  
И.о директора ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска  
Бесекина Л.А.



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 12-18 День 1 22.02.2026 1

| Прием пищи      | Раздел                      | Блюдо                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------|-----------------------------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак         | Гор. блюдо                  | Каша рисовая молочная         | 240      |       | 240,4        | 3,5   | 7,1  | 40,9     |
|                 | Гор. напиток                | Чай с сахаром                 | 200/15   |       | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|                 | Хлеб                        | Хлеб пшеничный                | 85       |       | 201,3        | 6,5   | 0,5  | 42,7     |
|                 |                             | Сыр твердый                   | 10       |       | 36           | 2,3   | 2,9  | 0        |
| Обед            | Закуска                     | Салат из белокочанной капусты | 100      |       | 88,3         | 1,5   | 5,1  | 8,9      |
|                 | 1 блюдо                     | Суп гороховый                 | 250      |       | 140,4        | 6,4   | 4,5  | 18,2     |
|                 | 2 блюдо                     | Котлета из кур                | 100      |       | 269,7        | 18,6  | 14,2 | 17       |
|                 | Гарнир                      | Каша гречневая                | 180      |       | 300,8        | 10,2  | 8,3  | 46,4     |
|                 | Сладкое                     | Компот из смеси сухофруктов   | 200      |       | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|                 | Хлеб                        | Хлеб ржаной                   | 70       |       | 142,8        | 4,6   | 0,6  | 29,7     |
| Какао с молоком |                             | 200                           |          | 141   | 3,8          | 3     | 24,4 |          |
| Полдник         | Ватрушка с творогом         | 150                           |          | 446,8 | 18,9         | 10    | 70,0 |          |
|                 |                             |                               |          |       |              |       |      |          |
| Ужин            | Куры отварные               | 100                           |          | 181,8 | 28,2         | 7,2   | 0,8  |          |
|                 | Макаронные изделия отварные | 180                           |          | 225,8 | 6,5          | 5,6   | 37,1 |          |
|                 | Чай с сахаром               | 200/15                        |          | 59,3  | 0,1          | 0     | 14,7 |          |
|                 | Хлеб ржаной                 | 50                            |          | 102   | 3,3          | 0,4   | 21,2 |          |
|                 | Фрукт                       | 150                           |          | 70,5  | 0,6          | 0,6   | 14,7 |          |
| Ужин-2          | Булочка                     | 100                           |          | 113   | 0,1          | 0,1   | 27,9 |          |
|                 | Кисель                      | 200                           |          | 498   | 7,7          | 13    | 87,7 |          |
| Всего:          |                             |                               |          |       |              |       |      |          |

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

| Прием пищи | Раздел                      | Блюдо                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------------------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо                  | Каша рисовая молочная         | 210      |       | 209,6        | 3,1   | 6,2  | 35,6     |
|            | Гор. напиток                | Чай с сахаром                 | 200/15   |       | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб                        | Хлеб пшеничный                | 65       |       | 153,9        | 5     | 0,4  | 32,6     |
|            |                             | Сыр твердый                   | 10       |       | 36           | 2,3   | 2,9  | 0        |
| Обед       | Закуска                     | Салат из белокочанной капусты | 60       |       | 53           | 0,9   | 3,1  | 5,3      |
|            | 1 блюдо                     | Суп гороховый                 | 250      |       | 141          | 6,4   | 4,5  | 18,6     |
|            | 2 блюдо                     | Котлеты из кур                | 90       |       | 243          | 16,7  | 12,8 | 15,3     |
|            | Гарнир                      | Каша гречневая                | 150      |       | 250,7        | 8,5   | 6,9  | 38,6     |
|            | Сладкое                     | Компот из смеси сухофруктов   | 200      |       | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб                        | Хлеб ржаной                   | 50       |       | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
| Полдник    | Какао с молоком             | 200                           |          | 141   | 3,8          | 3     | 24,4 |          |
|            | Ватрушка с творогом         | 100                           |          | 297,3 | 12,6         | 6,6   | 46,7 |          |
| Ужин       | Куры отварные               | 90                            |          | 163,8 | 25,4         | 6,5   | 0,7  |          |
|            | Макаронные изделия отварные | 150                           |          | 188,2 | 5,4          | 4,7   | 30,9 |          |
|            | Чай с сахаром               | 200/15                        |          | 53,9  | 0,1          | 0     | 14,7 |          |
|            | Хлеб ржаной                 | 30                            |          | 61,2  | 2            | 0,3   | 12,7 |          |
|            | Фрукт                       | 150                           |          | 70,5  | 0,6          | 0,6   | 14,7 |          |
| Ужин-2     | Булочка                     | 50                            |          | 192,5 | 3,8          | 6,5   | 29,9 |          |
|            | Кисель                      | 200                           |          | 113   | 0,1          | 0,1   | 27,9 |          |
| Всего      |                             |                               |          |       |              |       |      |          |

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

Кобцева З.И.  
Кузнецова А.А.

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



Бесекина Л.А.

| Школа      |              | ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска |          | 12-18 |              | День 14 |      | 21.02.2026 |  |
|------------|--------------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|---------|------|------------|--|
| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки   | Жиры | Углеводы   |  |
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша манная молочная                 | 215      |       | 267,5        | 7,6     | 8,6  | 39,6       |  |
|            |              | Яйцо вареное                         | 40       |       | 61,3         | 5       | 4,5  | 0,3        |  |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                        | 200      |       | 59,3         | 0,1     | 0    | 14,7       |  |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                       | 80       |       | 189,5        | 6,1     | 0,5  | 40,1       |  |
| Обед       | Закуска      | Салат свекольный                     | 100      |       | 130          | 4,2     | 8,1  | 10,1       |  |
|            | 1 блюдо      | Суп с мак изд и картофелем           | 250      |       | 120,5        | 3,9     | 2,8  | 19,9       |  |
|            | 2 блюдо      | Котлета рыбная                       | 100      |       | 116,1        | 11,5    | 4,2  | 7,3        |  |
|            |              | Картофельное пюре                    | 180      |       | 169,2        | 3,7     | 6,5  | 24,4       |  |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов          | 200      |       | 77,4         | 0       | 0    | 19,4       |  |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                          | 70       |       | 142,8        | 4,6     | 0,6  | 29,7       |  |
| Полдник    |              | Чай с лимоном                        | 200      |       | 61,6         | 0,2     | 0    | 14,9       |  |
|            |              | Булочка                              | 130      |       | 415,1        | 17,3    | 8,4  | 67,4       |  |
| Ужин       |              | Голубцы ленивые                      | 100      |       | 152,5        | 8,9     | 9,1  | 8,1        |  |
|            |              | Рис отварной                         | 180      |       | 243,6        | 4,4     | 7,6  | 39,4       |  |
|            |              | Чай с сахаром                        | 200      |       | 59,3         | 0,1     | 0    | 14,7       |  |
|            |              | Хлеб ржаной                          | 70       |       | 142,8        | 4,6     | 0,6  | 29,7       |  |
|            |              | Фрукт                                | 150      |       | 70,5         | 0,6     | 0,6  | 14,7       |  |
| Ужин 2     |              | Печенье                              | 30       |       | 125,1        | 2,3     | 2,9  | 22,3       |  |
|            |              | Кисель                               | 200      |       | 113          | 0,1     | 0,1  | 27,9       |  |
| Всего      |              |                                      |          |       |              |         |      |            |  |

| Школа      |              | ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска |          | 7-11 |              | День 14 |      |          |  |
|------------|--------------|--------------------------------------|----------|------|--------------|---------|------|----------|--|
| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                                | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки   | Жиры | Углеводы |  |
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша манная молочная                 | 205      |      | 254,8        | 7,3     | 8,2  | 37,8     |  |
|            |              | Яйцо вареное                         | 40       |      | 61,3         | 5       | 4,5  | 0,3      |  |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                        | 200      |      | 59,3         | 0,1     | 0    | 14,7     |  |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                       | 40       |      | 94,7         | 3,1     | 0,3  | 20,1     |  |
| Обед       | Закуска      | Икра свекольная                      | 60       |      | 78           | 2,5     | 4,9  | 6,1      |  |
|            | 1 блюдо      | Суп с мак изд и картофелем           | 250      |      | 121          | 3,9     | 2,8  | 20       |  |
|            | 2 блюдо      | Котлета рыбная                       | 90       |      | 103,1        | 10,3    | 3,7  | 6,5      |  |
|            |              | Картофельное пюре                    | 150      |      | 141          | 3,1     | 5,4  | 20,3     |  |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов          | 200      |      | 77,4         | 0       | 0    | 19,4     |  |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                          | 50       |      | 102          | 3,3     | 0,4  | 21,2     |  |
| Полдник    |              | Чай с лимоном                        | 200      |      | 61,6         | 0,2     | 0    | 14,9     |  |
|            |              | Булочка творожная                    | 80       |      | 255,2        | 10,6    | 5,1  | 41,4     |  |
| Ужин       |              | Голубцы ленивые                      | 90       |      | 137,1        | 8,1     | 8,1  | 7,3      |  |
|            |              | Рис отварной                         | 150      |      | 203          | 3,7     | 6,3  | 32,8     |  |
|            |              | Чай с сахаром                        | 200      |      | 59,3         | 0,1     | 0    | 14,7     |  |
|            |              | Хлеб ржаной                          | 50       |      | 102          | 3,3     | 0,4  | 21,2     |  |
|            |              | Фрукт                                | 150      |      | 70,5         | 0,6     | 0,6  | 14,7     |  |
| Ужин-2     |              | Кисель                               | 30       |      | 125,1        | 2,3     | 2,9  | 22,3     |  |
|            |              | Печенье                              | 200      |      | 113          | 0,1     | 0,1  | 27,9     |  |
| Всего      |              |                                      |          |      |              |         |      |          |  |

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

Кобцева З И  
Кушенина А А

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



20.02.2026г

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

7-11

День 11

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                       | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |      |
|------------|--------------|-----------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Биточки                     |          | 90   |              | 243   | 16,7 | 12,8     | 15,3 |
|            |              | Макаронные изделия отварные |          | 160  |              | 201,4 | 5,8  | 5        | 33,1 |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром               |          | 200  |              | 59,3  | 0,1  | 0        | 14,7 |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                 |          | 30   |              | 61,2  | 2    | 0,3      | 12,7 |
| Обед       | Закуска      | Вишгетт овощной             |          | 60   |              | 73,8  | 0,8  | 6,1      | 4    |
|            | 1 блюдо      | Суп картофельный с рисом    | 250/10   |      |              | 119   | 3,7  | 2,8      | 19,6 |
|            | 2 блюдо      | Гуляш                       |          | 90   |              | 203,6 | 13,4 | 15,5     | 2,8  |
|            |              | Каша гречневая рассыпчатая  |          | 150  |              | 250,7 | 8,5  | 6,9      | 38,6 |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов |          | 200  |              | 77,4  | 0    | 0        | 19,4 |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                 |          | 50   |              | 102   | 3,3  | 0,4      | 21,2 |
| Полдник    |              | Чай с лимоном               |          | 200  |              | 61,6  | 0,2  | 0        | 14,9 |
|            |              | Оладьи                      |          | 75   |              | 222,5 | 5,5  | 9,1      | 29,8 |
| Ужин       |              | Котлеты                     |          | 90   |              | 243   | 16,7 | 12,8     | 15,3 |
|            |              | Рис отварной рассыпчатый    |          | 150  |              | 203   | 3,7  | 6,3      | 32,8 |
|            |              | Чай с сахаром               |          | 200  |              | 59,3  | 0,1  | 0        | 14,7 |
|            |              | Хлеб ржаной                 |          | 50   |              | 102   | 3,3  | 0,4      | 21,2 |
| Ужин-2     |              | Булочка                     |          | 50   |              | 192,5 | 3,8  | 6,5      | 29,9 |
|            |              | Сок                         |          | 200  |              | 86    | 1    | 0,2      | 19,8 |
| Всего      |              |                             |          |      |              |       |      |          |      |

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

12-18

День 13

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                       | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углевод<br>ы |      |
|------------|--------------|-----------------------------|----------|------|--------------|-------|------|--------------|------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Биточки                     |          | 100  |              | 269,7 | 18,6 | 14,2         | 17   |
|            |              | Макаронные изделия отварные |          | 190  |              | 239,4 | 6,9  | 5,6          | 39,4 |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром               |          | 200  |              | 59,3  | 0,1  | 0            | 14,7 |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                 |          | 50   |              | 102   | 3,3  | 0,4          | 21,2 |
| Обед       | Закуска      | Винегрет овощной            |          | 100  |              | 123,3 | 1,4  | 10,1         | 6,6  |
|            | 1 блюдо      | Суп картофельный с рисом    |          | 250  |              | 118,5 | 3,7  | 2,8          | 19,5 |
|            | 2 блюдо      | Гуляш                       |          | 100  |              | 226,2 | 14,9 | 17,2         | 3,1  |
|            |              | Каша гречневая рассыпчатая  |          | 180  |              | 300,8 | 10,2 | 8,3          | 46,4 |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов |          | 200  |              | 77,4  | 0    | 0            | 19,4 |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                 |          | 70   |              | 142,8 | 4,6  | 0,6          | 29,7 |
| Полдник    |              | Чай с лимоном               |          | 200  |              | 392   | 9,7  | 15,8         | 52,8 |
|            |              | Оладьи                      |          | 130  |              | 392   | 9,7  | 15,8         | 52,8 |
| Ужин       |              | Котлеты                     |          | 100  |              | 269,7 | 18,6 | 14,2         | 17   |
|            |              | Рис отварной рассыпчатый    |          | 210  |              | 285   | 5,2  | 8,9          | 46,1 |
|            |              | Чай с сахаром               |          | 200  |              | 59,3  | 0,1  | 0            | 14,7 |
|            |              | Хлеб ржаной                 |          | 70   |              | 142,8 | 4,6  | 0,6          | 29,7 |
| Ужин-2     |              | Булочка                     |          | 50   |              | 192,5 | 3,8  | 6,5          | 29,9 |
|            |              | Сок                         |          | 200  |              | 86    | 1    | 0,2          | 19,8 |
| Всего      |              |                             |          |      |              |       |      |              |      |

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

Кобцева З.И.

Кузнецова А.А.

Утверждаю  
И.о.Директора ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска  
Бесекина Л. А.



| Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска |              |  | 7-11     |      | День         |       |      | 19.02.2026 |
|--|--------------|--|----------|------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи                                 | Раздел       | Блюдо                                    | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |
| Завтрак                                    | Гор. блюдо   | Каша геркулесовая молочная               | 205      |      | 262,7        | 8,2   | 10,4 | 33,9       |
|  | Гор. напиток | Чай с сахаром                            | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7       |
|  | Хлеб         | Хлеб пшеничный                           | 70       |      | 165,8        | 5,3   | 0,4  | 35,1       |
|  |              | Масло (порциями)                         | 10       |      | 75           |       | 10,1 | 8,3        |
| Обед                                       | Закуска      | Икра кабачковая                          | 60       |      | 47,4         | 1,6   | 3,2  | 3,4        |
|  | 1 блюдо      | Борщ с капустой с картофелем со сметаной | 250/10   |      | 113,4        | 2     | 5,8  | 12,7       |
|  | 2 блюдо      | Плов                                     | 160      |      | 352,2        | 18,2  | 18,6 | 28         |
|  | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов              | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4       |
|  | Хлеб         | Хлеб ржаной                              | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2       |
|  |              |  |          |      |              |       |      |            |
| Полдник                                    |              | Кефир                                    | 200      |      | 62           | 6     | 0,2  | 8          |
|  |              | Булочка                                  | 100      |      | 360          | 6,6   | 12,4 | 55,8       |
| Ужин                                       |              | Картофельное пюре                        | 150      |      | 249,7        | 3,1   | 17   | 21         |
|  |              | Рыба, тушеная в томате с овощами         | 120      |      | 131,6        | 12,3  | 6,3  | 6,4        |
|  |              | Чай с сахаром                            | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7       |
|  | Хлеб         | Хлеб ржаной                              | 30       |      | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7       |
|  |              |  |          |      |              |       |      |            |
| Ужин-2                                     |              | Кофейный напиток                         | 200      |      | 107          | 1,5   | 1,3  | 22,4       |
|  |              | Печенье                                  | 30       |      | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3       |
| 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   | Каша геркулесовая молочная                    | 225      |      | 289          | 9     | 11,5 | 37,3     |
|  | Гор. напиток | Чай с сахаром                                 | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|  | Хлеб         | Масло сливочное                               | 10       |      | 75           | 0,1   | 8,3  | 0,1      |
|  |              | Хлеб пшеничный                                | 100      |      | 236,8        | 7,6   | 0,6  | 50,2     |
| Обед                                       | Закуска      | Икра кабачковая                               | 100      |      | 88           | 1,4   | 6,3  | 6,1      |
|  | 1 блюдо      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250      |      | 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      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|  | Хлеб         | Хлеб ржаной                                   | 70       |      | 142,8        | 4,6   | 0,6  | 29,7     |
|  |              |   |          |      |              |       |      |          |
| Полдник                                    |              | Кефир   | 200      |      | 62           | 6     | 0,2  | 8        |
|  |              | Булочка                                       | 150      |      | 540          | 9,9   | 18,6 | 83,7     |
| Ужин                                       |              | Картофельное пюре                             | 180      |      | 299,6        | 3,7   | 20,4 | 25,1     |
|  |              | Рыба тушеная в томате с овощами               | 140      |      | 153,6        | 14,3  | 7,4  | 7,4      |
|  |              | Чай с сахаром                                 | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|  | Хлеб         | Хлеб ржаной                                   | 80       |      | 163,2        | 5,3   | 0,7  | 33,9     |
|  |              |   |          |      |              |       |      |          |
| Ужин-2                                     |              | Кофейный напиток                              | 200      |      | 107          | 1,5   | 1,3  | 22,4     |
|  |              | Печенье                                       | 30       |      | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |
| Всего.                                     |              |   |          |      |              |       |      |          |

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

Кобцева З И  
Кузнецова А А

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



Беседина Л.А.

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

12-18

День №18.02.2026 День 11

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                            | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша рисовая молочная            | 225      |      | 226,1        |       | 6,0  | 38,4     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                    | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 15       |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                   | 100      |      | 236,8        | 7,6   | 0,6  | 50,2     |
|            |              | Сыр твердый                      | 10       |      | 36           | 2,3   | 2,9  | 0        |
| Обед       | Закуска      | Салат "Степной" из разных овощей | 100      |      | 137,3        | 3,6   | 10,2 | 7,8      |
|            | 1 блюдо      | Суп картофельный с горохом       | 250      |      | 140,4        | 6,4   | 4,5  | 18,5     |
|            | 2 блюдо      | Котлеты из кур                   | 100      |      | 269,7        | 18,6  | 14,2 | 17       |
|            | Гарнир       | Каша гречневая рассыпчатая       | 180      |      | 300,8        | 10,2  | 8,3  | 46,4     |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов      | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                      | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
| Полдник    |              | Ватрушка с                       | 150      |      | 446,8        | 18,9  | 10   | 70       |
|            |              | Какао с молоком                  | 200      |      | 141          | 3,8   | 3    | 24,4     |
| Ужин       |              | Куры отварные                    | 100      |      | 181,8        | 28,2  | 7,2  | 0,8      |
|            |              | Макаронные изделия отварные      | 180      |      | 225,8        | 6,5   | 5,6  | 37,1     |
|            |              | Чай с сахаром                    | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                      | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
|            |              | Фрукт                            | 150      |      | 70,5         | 9,6   | 0,6  | 14,7     |
| Ужин-2     |              | Булочка                          | 50       |      | 192,5        | 3,8   | 6,5  | 29,9     |
|            |              | Кисель                           | 200      |      | 113          | 0,1   | 0,1  | 27,9     |
| Всего:     |              |                                  |          |      |              |       |      |          |

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

7-11

День День 11

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                            | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша рисовая молочная            | 205      |      | 205,5        |       | 3    | 34,9     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                    | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                   | 70       |      | 165,8        | 5,3   | 0,4  | 35,1     |
|            |              | Сыр (порциями)                   | 10       |      | 36           | 2,3   | 2,9  | 0        |
| Обед       | Закуска      | Салат "Степной" из разных овощей | 60       |      | 82,2         | 2,2   | 6,1  | 4,7      |
|            | 1 блюдо      | Суп картофельный с горохом       | 250      |      | 141          | 6,4   | 4,5  | 18,6     |
|            | 2 блюдо      | Котлеты из кур                   | 90       |      | 243          | 16,7  | 12,8 | 15,3     |
|            | Гарнир       | Каша гречневая рассыпчатая       | 150      |      | 250,7        | 8,5   | 6,9  | 38,6     |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов      | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            |              | Хлеб ржаной                      | 30       |      | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7     |
| Полдник    |              | Ватрушка с творогом              | 100      |      | 297,3        | 12,6  | 6,6  | 46,7     |
|            |              | Какао с молоком                  | 200      |      | 141          | 3,8   | 3    | 24,4     |
| Ужин       |              | Куры отварные                    | 90       |      | 163,8        | 25,4  | 6,5  | 0,7      |
|            |              | Макаронные изделия отварные      | 150      |      | 188,2        | 5,4   | 4,7  | 30,9     |
|            |              | Чай с сахаром                    | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                      | 30       |      | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7     |
| Ужин-2     |              | Булочка                          | 50       |      | 192,5        | 3,8   | 6,5  | 29,9     |
|            |              | Кисель                           | 200      |      | 113          | 0,1   | 0,1  | 27,9     |
| Всего:     |              |                                  |          |      |              |       |      |          |

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

Кобнева З.И.

Куникова А.А.

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

Беседина Л. А.

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

12-18

День 10

17.02.2026

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                         | Выход, г       | Цена | Калорийность | Белки, г | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-------------------------------|----------------|------|--------------|----------|------|----------|
| Завтрак    | Гор блюдо   | Каша пшеничная молочная       | 215            |      | 286,9        | 8,9      | 8,9  | 43       |
|            |             | Яйцо вареное                  | 40             |      | 61,3         | 5        | 4,5  | 6,3      |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром                 | 200            |      | 59,3         | 0,1      | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб                          | Хлеб пшеничный | 80   |              | 189,5    | 6,1  | 0,5      |
| завтрак-2  |             | печенье                       | 30             |      | 125,1        | 2,3      | 2,9  | 22,3     |
|            |             | кофейный напиток              | 200            |      | 1,5          | 105      | 1,3  | 22,4     |
| Обед       | Закуска     | Салат из белокачанной капусты | 100            |      | 88,3         | 1,5      | 5,1  | 8,9      |
|            | 1 блюдо     | Суп картофельный с гречкой    | 250            |      | 115,8        | 2,6      | 2,9  | 19,8     |
|            | 2 блюдо     | Жаркое по-домашнему           | 200            |      | 353,8        | 22,5     | 21,4 | 17,8     |
|            | Сладкое     | Компот из смеси сухофруктов   | 200            |      | 77,4         | 0        | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                   | 70             |      | 142,8        | 4,6      | 0,6  | 29,7     |
| Полдник    |             | Кефир                         | 200            |      | 62           | 6        | 0,2  | 8        |
|            |             | Булочка                       | 150            |      | 577,5        | 11,4     | 19,3 | 89,7     |
| Ужин       |             | Голубцы ленивые               | 100            |      | 152,5        | 8,9      | 9,1  | 8,1      |
|            |             | Рис отварной                  | 210            |      | 285          | 5,2      | 8,9  | 46,1     |
|            |             | Чай с сахаром                 | 200            |      | 59,3         | 0,1      | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб пшеничный                | 100            |      | 213,6        | 7,6      | 0,9  | 46,7     |
|            |             | Хлеб ржаной                   | 70             |      | 142,8        | 4,6      | 0,6  | 29,7     |
| Ужин-2     |             | печенье                       | 30             |      | 125,1        | 2,3      | 2,9  | 22,3     |
|            |             | Кофейный напиток              | 200            |      | 107          | 1,5      | 1,3  | 22,4     |
| Всего      |             |                               |                |      |              |          |      |          |

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

7-11

День 10

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                         | Выход, г       | Цена | Калорийность | Белки, г | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-------------------------------|----------------|------|--------------|----------|------|----------|
| Завтрак    | Гор блюдо   | Каша пшеничная молочная       | 205            |      | 273,2        | 8,5      | 8,5  | 40,9     |
|            |             | Яйцо вареное                  | 40             |      | 61,3         | 5        | 4,5  | 6,3      |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром                 | 200            |      | 59,3         | 0,1      | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб                          | Хлеб пшеничный | 60   |              | 142,1    | 4,6  | 0,4      |
| Обед       | Закуска     | Салат из белокачанной капусты | 60             |      | 53           | 0,9      | 3,1  | 5,3      |
|            | 1 блюдо     | Суп картофельный с гречкой    | 250/10         |      | 115,8        | 2,6      | 2,9  | 19,8     |
|            | 2 блюдо     | Жаркое по-домашнему           | 200            |      | 353,8        | 22,5     | 21,4 | 17,8     |
|            | Сладкое     | Компот из смеси сухофруктов   | 200            |      | 77,4         | 0        | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                   | 50             |      | 102          | 3,3      | 0,4  | 21,2     |
| Полдник    |             | Булочка                       | 100            |      | 385          | 7,6      | 12,9 | 59,8     |
|            |             | Кефир                         | 200            |      | 62           | 6        | 0,2  | 8        |
| Ужин       |             | Голубцы ленивые               | 90             |      | 137,1        | 8,1      | 8,1  | 7,3      |
|            |             | Рис отварной                  | 150            |      | 203          | 3,7      | 6,3  | 32,8     |
|            |             | Чай с сахаром                 | 200            |      | 59,3         | 0,1      | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб пшеничный                | 50             |      | 102          | 3,3      | 0,4  | 21,2     |
| Ужин-2     |             | Печенье                       | 30             |      | 125,1        | 2,3      | 2,9  | 22,3     |
|            |             | Кофейный напиток              | 200            |      | 107          | 1,5      | 1,3  | 22,4     |
| Всего      |             |                               |                |      |              |          |      |          |

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

Кобцева З.И.

Кузнецова А.А.

Утверждаю  
И. О. Директора ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска



Бесседина Л. А.

| Школа      |             | ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска |               | 7-11 |              | День  |      | 16.02.2026 |      |
|------------|-------------|--------------------------------------|---------------|------|--------------|-------|------|------------|------|
| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                                | Выход, г      | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |      |
| Завтрак    | Гор блюдо   | Шницель                              | 90            |      | 243          | 16,7  | 12,8 | 15,3       |      |
|            |             | Макаронные изделия отварные          | 160           |      | 188,2        | 5,4   | 4,7  | 30,9       |      |
|            | Гор напиток | чай с сахаром                        | 200           |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7       |      |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                          | 30            |      | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7       |      |
| Обед       | Закуска     | Икра свекольная                      | 60            |      | 78           | 2,5   | 4,9  | 6,1        |      |
|            | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250/10        |      | 80           | 2,8   | 4,1  | 7,6        |      |
|            | 2 блюдо     | Котлеты рыбные любительские          | 90            |      | 135          | 14,8  | 5,9  | 5,4        |      |
|            | Гарнир      | Рис отварной                         | 150           |      | 203          | 3,7   | 6,3  | 32,8       |      |
|            | Сладкое     | Компот из смеси сухофруктов          | 200           |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4       |      |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                          | 50            |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2       |      |
|            |             |                                      | Чай с лимоном | 200  |              | 61,6  | 0,2  | 0          | 14,9 |
| Полдник    |             | Ватрушка с творогом                  | 100           |      | 297,3        | 12,6  | 6,6  | 46,7       |      |
| Ужин       |             | Мясо тушеное                         | 90            |      | 209,7        | 14    | 16   | 2,5        |      |
|            |             | Макаронные изделия отварные          | 150           |      | 188,2        | 5,4   | 4,7  | 30,9       |      |
|            |             | Чай с сахаром                        | 200           |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7       |      |
|            |             | Хлеб ржаной                          | 30            |      | 71,1         | 2,3   | 0,2  | 15,1       |      |
|            |             | Фрукт                                | 150           |      | 70,5         | 0,6   | 0,6  | 14,7       |      |
| Ужин-2     |             | Вафли                                | 30            |      | 106,2        | 0,8   | 1    | 23,2       |      |
|            |             | Какао с молоком                      | 200           |      | 141          | 3,8   | 3    | 24,4       |      |
| 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   | Шницель                              | 100      |       | 269,7        | 18,6  | 14,2 | 17       |  |
|            |             | Макаронные изделия отварные          | 190      |       | 239,4        | 6,9   | 5,9  | 39,4     |  |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром                        | 200      |       | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |  |
|            |             | Хлеб ржаной                          | 50       |       | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |  |
| Обед       | Закуска     | Икра свекольная                      | 100      |       | 130,3        | 4,2   | 8,1  | 10,1     |  |
|            | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250      |       | 79,7         | 2,8   | 4,1  | 7,6      |  |
|            | 2 блюдо     | Котлеты рыбные любительские          | 100      |       | 149,9        | 16,4  | 6,6  | 6        |  |
|            | Гарнир      | Рис отварной                         | 180      |       | 243,6        | 4,4   | 7,6  | 39,4     |  |
|            | Сладкое     | Компот из смеси сухофруктов          | 200      |       | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |  |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                          | 70       |       | 142,8        | 4,6   | 0,6  | 29,7     |  |
| Полдник    |             | ватрушка с творогом                  | 120      |       | 356,5        | 15,1  | 8    | 55,9     |  |
|            |             | Чай с лимоном                        | 200      |       | 61,6         | 0,2   | 0    | 14,9     |  |
| Ужин       |             | Мясо тушеное                         | 100      |       | 233          | 15,5  | 17,8 | 2,8      |  |
|            |             | Макаронные изделия отварные          | 180      |       | 225,8        | 6,5   | 5,6  | 37,1     |  |
|            |             | Чай с сахаром                        | 200      |       | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |  |
|            |             | Хлеб ржаной                          | 50       |       | 118,4        | 3,8   | 0,3  | 25,1     |  |
|            |             | Фрукт                                | 150      |       | 70,5         | 0,6   | 0,6  | 14,7     |  |
| Ужин-2     |             | вафли                                | 30       |       | 106,2        | 0,8   | 1    | 23,2     |  |
|            |             | Какао с молоком                      | 200      |       | 141          | 3,8   | 3    | 24,4     |  |
| Всего      |             |                                      |          |       |              |       |      |          |  |

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

Кобцева З.И.  
Кузнецова А.А.

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

Ильюта В.Я.



| Школа      |             | ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска |          | 7-11 | День 9       |       |      | 15.02.2026 |  |
|------------|-------------|--------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|------------|--|
| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                                | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы   |  |
| Завтрак    | Гор блюдо   | Шницель                              | 90       |      | 243          | 16,7  | 12,8 | 15,3       |  |
|            |             | Макаронные изделия отварные          | 160      |      | 188,2        | 5,4   | 4,7  | 30,9       |  |
|            | Гор напиток | чай с сахаром                        | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7       |  |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                          | 30       |      | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7       |  |
| Обед       | Закуска     | Икра свекольная                      | 60       |      | 78           | 2,5   | 4,9  | 6,1        |  |
|            | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250*10   |      | 80           | 2,8   | 4,1  | 7,6        |  |
|            | 2 блюдо     | Котлеты рыбные любительские          | 90       |      | 135          | 14,8  | 5,9  | 5,4        |  |
|            | Гарнир      | Рис отварной                         | 150      |      | 203          | 3,7   | 6,3  | 32,8       |  |
|            | Сладкое     | Компот из смеси сухофруктов          | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4       |  |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                          | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2       |  |
|            |             |                                      |          |      |              |       |      |            |  |
| Полдник    |             | Чай с лимоном                        | 200      |      | 61,6         | 0,2   | 0    | 14,9       |  |
|            |             | Ватрушка с творогом                  | 100      |      | 297,3        | 12,6  | 6,6  | 46,7       |  |
| Ужин       |             | Мясо тушеное                         | 90       |      | 209,7        | 14    | 16   | 2,5        |  |
|            |             | Макаронные изделия отварные          | 150      |      | 188,2        | 5,4   | 4,7  | 30,9       |  |
|            |             | Чай с сахаром                        | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7       |  |
|            |             | Хлеб ржаной                          | 30       |      | 71,1         | 2,3   | 0,2  | 15,1       |  |
|            |             | Фрукт                                | 150      |      | 70,5         | 0,6   | 0,6  | 14,7       |  |
| Ужин-2     |             | Вафли                                | 30       |      | 106,2        | 0,8   | 1    | 23,2       |  |
|            |             | Какао с молоком                      | 200      |      | 141          | 3,8   | 3    | 24,4       |  |
| 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   | Шницель                              | 100      |       | 269,7        | 18,6  | 14,2 | 17       |  |
|            |             | Макаронные изделия отварные          | 190      |       | 239,4        | 6,9   | 5,9  | 39,4     |  |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром                        | 200      |       | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |  |
|            |             | Хлеб ржаной                          | 50       |       | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |  |
| Обед       | Закуска     | Икра свекольная                      | 100      |       | 130,3        | 4,2   | 8,1  | 10,1     |  |
|            | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250      |       | 79,7         | 2,8   | 4,1  | 7,6      |  |
|            | 2 блюдо     | Котлеты рыбные любительские          | 100      |       | 149,9        | 16,4  | 6,6  | 6        |  |
|            | Гарнир      | Рис отварной                         | 180      |       | 243,6        | 4,4   | 7,6  | 39,4     |  |
|            | Сладкое     | Компот из смеси сухофруктов          | 200      |       | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |  |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                          | 70       |       | 142,8        | 4,6   | 0,6  | 29,7     |  |
| Полдник    |             | ватрушка с творогом                  | 120      |       | 356,5        | 15,1  | 8    | 55,9     |  |
|            |             | Чай с лимоном                        | 200      |       | 61,6         | 0,2   | 0    | 14,9     |  |
| Ужин       |             | Мясо тушеное                         | 100      |       | 233          | 15,5  | 17,8 | 2,8      |  |
|            |             | Макаронные изделия отварные          | 180      |       | 225,8        | 6,5   | 5,6  | 37,1     |  |
|            |             | Чай с сахаром                        | 200      |       | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |  |
|            |             | Хлеб ржаной                          | 50       |       | 118,4        | 3,8   | 0,3  | 25,1     |  |
|            |             | Фрукт                                | 150      |       | 70,5         | 0,6   | 0,6  | 14,7     |  |
| Ужин-2     |             | вафли                                | 30       |       | 106,2        | 0,8   | 1    | 23,2     |  |
|            |             | Какао с молоком                      | 200      |       | 141          | 3,8   | 3    | 24,4     |  |
| Всего:     |             |                                      |          |       |              |       |      |          |  |

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

Кобцева З И  
 Кузнецова А А

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



Ильюта В.Я.

Школа ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска 7-11 День 14.02.2026

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                               | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор блюдо   | Суп молочный с макарон изд.         | 205      |      | 127,5        | 5,1   | 4,4  | 16,7     |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром                       | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб        | Хлеб пшеничный                      | 60       |      | 142,1        | 4,6   | 0,4  | 30,1     |
|            |             | Масло (порциями)                    | 10       |      | 75,4         | 0,1   | 8,3  | 0,1      |
|            |             | Сыр (порциями)                      | 10       |      | 36           | 2,3   | 2,9  | 0        |
| Обед       | Закуска     | Икра кабачковая                     | 60       |      | 47,4         | 1,6   | 3,2  | 3,4      |
|            | 1 блюдо     | Рассольник Ленинградский            | 250\10   |      | 122,2        | 2,2   | 5,2  | 16,4     |
|            | 2 блюдо     | Плов                                | 150      |      | 330,3        | 17    | 17,5 | 26,3     |
|            | Сладкое     | Компот из сухофруктов               | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                         | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
| Полдник    |             | Сок                                 | 100      |      | 43           | 0,5   | 0,1  | 9,9      |
|            |             | Булочка                             | 100      |      | 360          | 6,6   | 12,4 | 55,8     |
| Ужин       |             | Рыба запеченная под молочным соусом | 120      |      | 185,1        | 9,4   | 10,2 | 13,9     |
|            |             | Пюре картофельное                   | 150      |      | 141          | 3,1   | 5,4  | 20,3     |
|            |             | Чай с сахаром                       | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб ржаной                         | 30       |      | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7     |
| Ужин-2     |             | Печенье                             | 30       |      | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |
|            |             | Молоко кипяченое                    | 200      |      | 113          | 6,1   | 5,3  | 10,1     |

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.        | 210      |      | 134,2        | 5,3   | 4,5  | 17,8     |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром                        | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб        | Хлеб пшеничный                       | 100      |      | 236,8        | 7,6   | 0,6  | 50,2     |
|            |             | Масло (порциями)                     | 15       |      | 112,5        | 0,2   | 12,5 | 0,2      |
|            |             | Сыр (порциями)                       | 10       |      | 36           | 2,3   | 2,9  | 0        |
| Обед       | Закуска     | Икра кабачковая                      | 100      |      | 79,2         | 2,6   | 5,3  | 5,7      |
|            | 1 блюдо     | Рассольник Ленинградский             | 250      |      | 122,2        | 2,2   | 5,2  | 16,4     |
|            | 2 блюдо     | Плов                                 | 200      |      | 440,6        | 22,7  | 23,3 | 35       |
|            | Сладкое     | Компот из сухофруктов                | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                          | 70       |      | 142,8        | 4,6   | 0,6  | 29,7     |
| Полдник    |             | Сок                                  | 200      |      | 86           | 1     | 0,2  | 19,8     |
|            |             | Булочка                              | 150      |      | 540          | 9,9   | 18,6 | 83,7     |
| Ужин       |             | Рыба, запеченная под молочным соусом | 140      |      | 216,6        | 11    | 12   | 16,3     |
|            |             | Пюре картофельное                    | 180      |      | 169,2        | 3,7   | 6,5  | 24,4     |
|            |             | Чай с сахаром                        | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб ржаной                          | 65       |      | 132,6        | 4,3   | 0,6  | 27,6     |
| Ужин-2     |             | Печенье                              | 30       |      | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |
|            |             | Молоко кипяченое                     | 200      |      | 113          | 6,1   | 5,3  | 10,1     |

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

Кобцева З.И.  
 Кузнецова А.А.

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

Ильюта В.Я.



| Школа      |              | ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска |                |      | 12-18        |       | День |     | 7 |          | 13.02.26 |  |
|------------|--------------|--------------------------------------|----------------|------|--------------|-------|------|-----|---|----------|----------|--|
| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                                | Выход, г       | Цена | Калорийность | Белки | Жиры |     |   | Углеводы |          |  |
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша "Дружба"                        | 225            |      | 252,6        | 7     | 1,3  |     |   | 30,2     |          |  |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                        | 200            |      | 59,3         | 0,1   | 0    |     |   | 14,7     |          |  |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                       | 100            |      | 236,8        | 7,6   | 0,6  |     |   | 50,2     |          |  |
|            |              |                                      | Сыр (порциями) | 10   |              | 36    | 2,3  | 2,9 |   |          | 0        |  |
| Обед       | Закуска      | Салат из белокочанной капусты        | 100            |      | 88,3         | 1,5   | 5,1  |     |   | 8,9      |          |  |
|            | 1 блюдо      | Суп картофельный с рисом             | 250            |      | 118,5        | 3,7   | 2,8  |     |   | 19,5     |          |  |
|            | 2 блюдо      | Куры отварные                        | 100            |      | 181,8        | 28,2  | 7,2  |     |   | 0,8      |          |  |
|            | Гарнир       | Каша гречневая рассыпчатая           | 180            |      | 300,8        | 10,2  | 8,3  |     |   | 46,4     |          |  |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов          | 200            |      | 77,4         | 0     | 0    |     |   | 19,4     |          |  |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                          | 70             |      | 142,8        | 4,6   | 0,6  |     |   | 29,7     |          |  |
|            |              |                                      | Сок            | 200  |              | 86    | 1    | 0,2 |   |          | 19,8     |  |
| Полдник    |              | Булочка "Творожная"                  | 150            |      | 326,3        | 11,2  | 7,3  |     |   | 51,8     |          |  |
|            |              |                                      |                |      |              |       |      |     |   |          |          |  |
| Ужин       |              | Жаркое-по домашнему                  | 200            |      | 353,8        | 22,5  | 21,4 |     |   | 17,8     |          |  |
|            |              | Чай с сахаром                        | 200            |      | 59,3         | 0,1   | 0    |     |   | 14,7     |          |  |
|            |              | Хлеб ржаной                          | 50             |      | 102          | 3,3   | 0,4  |     |   | 21,2     |          |  |
|            |              | Фрукт                                | 150            |      | 70,5         | 0,6   | 0,6  |     |   | 14,7     |          |  |
| Ужин-2     |              | Булочка                              | 50             |      | 192,5        | 3,8   | 6,5  |     |   | 29,9     |          |  |
|            |              | Какао с молоком                      | 200            |      | 141          | 3,8   | 3    |     |   | 24,4     |          |  |
| 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 "Дружба"                             | 200            |      | 225          | 6,2   | 10,1 |     |   | 26,9     |      |  |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                             | 200            |      | 59,3         | 0,1   | 0    |     |   | 14,7     |      |  |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                            | 80             |      | 189,5        | 6,1   | 0,5  |     |   | 40,1     |      |  |
|            |              |   | Сыр (Порциями) | 10   |              | 36    | 2,3  | 2,9 |   |          | 0    |  |
| Обед       | Закуска      | Салат из белокочанной капусты с помидором | 60             |      | 53           | 0,9   | 3,1  |     |   | 5,3      |      |  |
|            | 1 блюдо      | Суп картофельный с рисом                  | 250            |      | 119          | 3,7   | 2,8  |     |   | 19,6     |      |  |
|            | 2 блюдо      | Куры отварные                             | 90             |      | 163,8        | 25,4  | 6,5  |     |   | 0,7      |      |  |
|            | Гарнир       | Каша гречневая рассыпчатая                | 150            |      | 250,7        | 8,5   | 6,9  |     |   | 38,6     |      |  |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов               | 200            |      | 77,4         | 0     | 0    |     |   | 19,4     |      |  |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                               | 50             |      | 102          | 3,3   | 0,4  |     |   | 21,2     |      |  |
|            |              |   | Сок            | 200  |              | 86    | 1    | 0,2 |   |          | 19,8 |  |
| Полдник    |              | Булочка "Творожная"                       | 100            |      | 217,6        | 8,8   | 4,9  |     |   | 34,5     |      |  |
|            |              |   |                |      |              |       |      |     |   |          |      |  |
| Ужин       |              | Жаркое-по домашнему                       | 200            |      | 353,8        | 22,5  | 21,4 |     |   | 17,8     |      |  |
|            |              | Чай с сахаром                             | 200            |      | 59,3         | 0,1   | 0    |     |   | 14,7     |      |  |
|            |              | Хлеб ржаной                               | 30             |      | 61,2         | 2     | 0,3  |     |   | 12,7     |      |  |
|            |              | Фрукт                                     | 150            |      | 70,5         | 0,6   | 0,6  |     |   | 14,7     |      |  |
| Ужин-2     |              | Булочка                                   | 50             |      | 192,5        | 3,8   | 6,5  |     |   | 29,9     |      |  |
|            |              | Какао с молоком                           | 200            |      | 141          | 3,8   | 3    |     |   | 24,4     |      |  |
| Всего:     |              |   |                |      |              |       |      |     |   |          |      |  |

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

Кобелева ЭИ  
Кузнецова А.А.

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



Ильота В. Я.

| Школа      |              | ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска |          |      | 7-11         |       | День 6 №1 |          | 12.01.26 |      |
|------------|--------------|--------------------------------------|----------|------|--------------|-------|-----------|----------|----------|------|
| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                                | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры      | Углеводы |          |      |
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша гречневая молочная              | 200      |      | 257,4        |       | 8,8       | 9,2      | 34,8     |      |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                        | 200      |      | 59,3         |       | 0,1       | 0        | 14,7     |      |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                       | 80       |      | 189,5        |       | 6,1       | 0,5      | 40,1     |      |
|            |              | Масло (порциями)                     | 10       |      | 75           |       | 0,1       | 8,3      | 0,1      |      |
| Обед       | Закуска      | Винегрет овощной                     | 60       |      | 73,8         |       | 0,8       | 6,1      | 4        |      |
|            | 1 блюдо      | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250      |      | 80           |       | 2,8       | 4,1      | 7,6      |      |
|            |              | 2 блюдо                              | Котлеты  | 90   |              | 243   |           | 16,7     | 12,8     | 15,3 |
|            | Гарнир       | Рис отварной                         | 150      |      | 203          |       | 3,7       | 6,3      | 32,8     |      |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов          | 200      |      | 77,4         |       | 0         | 0        | 19,4     |      |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                          | 30       |      | 61,2         |       | 2         | 0,3      | 12,7     |      |
| Полдник    |              | Ватрушка с творогом                  | 100      |      | 297,5        |       | 12,6      | 6,5      | 46,9     |      |
|            |              | Кисель                               | 200      |      | 113          |       | 0,1       | 0,1      | 27,9     |      |
|            |              | Тфтели                               | 90       |      | 234          |       | 13,4      | 15,6     | 9,9      |      |
|            |              | Картофельное пюре                    | 150      |      | 249,7        |       | 3,1       | 17       | 21       |      |
|            |              | Чай с сахаром                        | 200      |      | 59,3         |       | 0,1       | 0        | 14,7     |      |
|            |              | Хлеб ржаной                          | 50       |      | 102          |       | 3,3       | 0,4      | 21,2     |      |
| Ужин-2     |              | печенье                              | 30       |      | 125,1        |       | 2,3       | 2,9      | 22,3     |      |
|            |              | Кофейный напиток                     | 200      |      | 107          |       | 1,5       | 1,3      | 22,4     |      |
| 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 молочная              | 230      |      | 294,2        |       | 10,1   | 10,5     | 39,8 |    |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                        | 200      |      | 59,3         |       | 0,1    | 0        | 14,7 |    |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                       | 100      |      | 236,8        |       | 7,6    | 0,6      | 50,2 |    |
|            |              | Масло (порциями)                     | 10       |      | 75           |       | 0,1    | 8,3      | 0,1  |    |
| Обед       | Закуска      | Винегрет овощной                     | 100      |      | 123,3        |       | 1,4    | 10,1     | 6,6  |    |
|            | 1 блюдо      | Щи из свежей капусты с картофелем    | 250      |      | 79,7         |       | 2,8    | 4,1      | 7,6  |    |
|            |              | 2 блюдо                              | котлеты  | 100  |              | 269,7 |        | 18,6     | 14,2 | 17 |
|            | Гарнир       | Рис отварной                         | 180      |      | 243,6        |       | 4,4    | 7,6      | 39,4 |    |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов          | 200      |      | 77,4         |       | 0      | 0        | 19,4 |    |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                          | 50       |      | 102          |       | 3,3    | 0,4      | 21,2 |    |
| Полдник    |              | Ватрушка с творогом                  | 150      |      | 447,7        |       | 18,9   | 9,9      | 70,5 |    |
|            |              | Кисель                               | 200      |      | 113          |       | 0,1    | 0,1      | 27,9 |    |
|            |              | Тфтели                               | 100      |      | 259,7        |       | 14,8   | 17,3     | 11   |    |
|            |              | Картофельное пюре                    | 200      |      | 332,4        |       | 4,1    | 22,6     | 28   |    |
|            |              | Чай с сахаром                        | 200      |      | 59,3         |       | 0,1    | 0        | 14,7 |    |
|            |              | Хлеб ржаной                          | 85       |      | 173,4        |       | 5,6    | 0,8      | 36   |    |
| Ужин-2     |              | Печенье                              | 30       |      | 125,1        |       | 2,3    | 2,9      | 22,3 |    |
|            |              | Кофейный напиток                     | 200      |      | 107          |       | 1,5    | 1,3      | 22,4 |    |
| Всего:     |              |                                      |          |      |              |       |        |          |      |    |

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

Коблева З И  
Кузнецова А.А.

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

Ильюта В. Я.



| Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г Курска |              |  | 12-18    |      |              | День  | 4    |          | 11.02.2026 |
|---|--------------|--|----------|------|--------------|-------|------|----------|------------|
| Прием пищи                                | Раздел       | Блюдо                                    | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |            |
| Завтрак                                   | Гор. блюдо   | Каша манная молочная                     | 230      |      | 285,3        | 8,1   | 9,3  | 42,3     |            |
|   |              | Яйца варенные                            | 40       |      | 61,3         | 5     | 4,5  | 0,3      |            |
|   | Гор. напиток | Чай с сахаром                            | 200/15   |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |            |
|   | Хлеб         | Хлеб пшеничный                           | 80       |      | 189,5        | 6,1   | 0,5  | 40,1     |            |
| Обед                                      | Закуска      | Салат из белокачанной капусты            | 100      |      | 88,3         | 1,5   | 5,1  | 8,9      |            |
|   | 1 блюдо      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250      |      | 120,5        | 3,9   | 2,8  | 19,9     |            |
|   | 2 блюдо      | Котлета рыбная                           | 100      |      | 115,8        | 11,5  | 4,2  | 7,3      |            |
|   |              | Картофельное пюре                        | 180      |      | 169,2        | 3,7   | 6,5  | 24,4     |            |
|   | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов              | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |            |
|   | Хлеб         | Хлеб ржаной                              | 70       |      | 142,8        | 4,6   | 0,6  | 29,7     |            |
| Полдник                                   |              | Булочка творожная                        | 75       |      | 239,5        | 10    | 4,8  | 38,9     |            |
|   |              | Чай с лимоном                            | 200/15/7 |      | 61,6         | 0,2   | 0    | 14,9     |            |
| Ужин                                      |              | Голубцы ленивые                          | 100      |      | 152,5        | 8,9   | 9,1  | 8,1      |            |
|   |              | Рис отварной                             | 180      |      | 243,6        | 4,4   | 7,6  | 39,4     |            |
|   |              | Чай с сахаром                            | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |            |
|   |              | Хлеб ржаной                              | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |            |
|   |              | Фрукт                                    | 150      |      | 70,5         | 0,6   | 0,6  | 14,7     |            |
|   |              | Печенье                                  | 30       |      | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |            |
|   |              | Кисель                                   | 200      |      | 113          | 0,1   | 0,1  | 27,9     |            |
| 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      |      | 254,8        | 7,3   | 8,2  | 37,8     |  |
|   |              | Яйцо вареное                             | 40       |      | 61,3         | 5     | 4,5  | 0,3      |  |
|   | Гор. напиток | Чай с сахаром                            | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |  |
|   | Хлеб         | Хлеб пшеничный                           | 40       |      | 94,7         | 3,1   | 0,3  | 20,1     |  |
| Обед                                      | Закуска      | Салат из белокачанной капусты            | 60       |      | 53           | 0,9   | 3,4  | 5,3      |  |
|   | 1 блюдо      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250      |      | 121          | 3,9   | 2,8  | 20       |  |
|   | 2 блюдо      | Котлета рыбная                           | 90       |      | 102,9        | 10,3  | 3,7  | 6,5      |  |
|   |              | Картофельное пюре                        | 150      |      | 141          | 3,1   | 5,4  | 20,3     |  |
|   | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов              | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |  |
|   | Хлеб         | Хлеб ржаной                              | 30       |      | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7     |  |
| Полдник                                   |              | Чай с лимоном                            | 200      |      | 61,6         | 0,2   | 0    | 14,9     |  |
|   |              | Булочка творожная                        | 75       |      | 239,5        | 10    | 4,8  | 38,9     |  |
| Ужин                                      |              | Голубцы ленивые                          | 90       |      | 137,1        | 8,1   | 8,1  | 7,3      |  |
|   |              | Рис отварной                             | 150      |      | 203          | 3,7   | 6,3  | 3,8      |  |
|   |              | Чай с сахаром                            | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |  |
|   |              | Хлеб ржаной                              | 30       |      | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7     |  |
|   |              | Фрукт                                    | 150      |      | 70,5         | 0,6   | 0,6  | 14,7     |  |
| Ужин-2                                    |              | Печенье                                  | 30       |      | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |  |
|   |              | Кисель                                   | 200      |      | 113          | 0,1   | 0,1  | 27,9     |  |
| Всего.                                    |              |  |          |      |              |       |      |          |  |

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

Кобцева Э И

Кузнецова А А

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



Ильюта В. Я.

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

7-11

День день 3

10.02.26

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                       | Выход, г      | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------------------------|---------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор блюдо   | Шницель                     | 90            | 243          | 16,7  | 12,8 | 15,3     |
|            |             | Макаронные отвар            | 150           | 188,2        | 5,4   | 4,7  | 30,9     |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром               | 200           | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб ржаной                 | 45            | 91,8         | 3     | 0,4  | 19,1     |
| Обед       | Закуска     | Винегрет овощной            | 60            | 73,8         | 0,8   | 6,1  | 4        |
|            | 1 блюдо     | Суп картофельный с рисом    | 250           | 119          | 3,7   | 2,8  | 19,6     |
|            |             | 2 блюдо                     | Гуляш         | 90           | 203,6 | 13,4 | 15,5     |
|            |             | Каша гречневая рассыпчатая  | 150           | 250,7        | 8,5   | 6,9  | 38,6     |
|            | Сладкое     | Компот из смеси сухофруктов | 200           | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                 | 30            | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7     |
|            | Полдник     |                             | Чай с лимоном | 200          | 61,6  | 0,2  | 0        |
|            |             | Оладьи                      | 75            | 221          | 5,4   | 9    | 29,5     |
| Ужин       |             | Котлеты                     | 90            | 243          | 16,7  | 12,8 | 15,3     |
|            |             | Рис отварной                | 150           | 203          | 3,7   | 6,3  | 32,8     |
|            |             | Чай с сахаром               | 200           | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб ржаной                 | 60            | 122,4        | 4     | 0,5  | 25,4     |
| Ужин-2     |             | Булочка                     | 50            | 192,5        | 3,8   | 6,5  | 29,9     |
|            |             | Сок                         | 200           | 86           | 1     | 0,2  | 19,8     |
| Всего      |             |                             |               |              |       |      |          |

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

12-18

День 3

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                       | Выход, г      | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------------------------|---------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор блюдо   | Шницель                     | 100           | 269,7        | 18,6  | 14,2 | 17       |
|            |             | Макаронные отвар            | 180           | 225,8        | 6,5   | 5,6  | 37,1     |
|            | Гор напиток | Чай с сахаром               | 200           | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб ржаной                 | 55            | 112,2        | 3,6   | 0,5  | 23,3     |
| Обед       | Закуска     | Винегрет овощной            | 100           | 123,3        | 1,4   | 10,1 | 6,6      |
|            | 1 блюдо     | Суп картофельный с рисом    | 250           | 118,5        | 3,7   | 2,8  | 19,5     |
|            |             | 2 блюдо                     | Гуляш         | 100          | 226,2 | 14,9 | 17,2     |
|            |             | Каша гречневая рассыпчатая  | 180           | 300          | 10,2  | 8,3  | 46,4     |
|            | Сладкое     | Компот из смеси сухофруктов | 200           | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб        | Хлеб ржаной                 | 50            | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
|            | Полдник     |                             | Чай с лимоном | 200          | 61,6  | 0,2  | 0        |
|            |             | Оладья                      | 130           | 389,3        | 9,6   | 15,7 | 52,3     |
| Ужин       |             | Котлеты                     | 100           | 269,7        | 18,6  | 14,2 | 17       |
|            |             | Рис отварной                | 220           | 297,2        | 5,4   | 9,2  | 48       |
|            |             | Чай с сахаром               | 200           | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |             | Хлеб ржаной                 | 80            | 163,2        | 5,3   | 0,7  | 33,9     |
| Ужин-2     |             | Булочка                     | 50            | 192,5        | 3,8   | 6,5  | 29,9     |
|            |             | Сок                         | 200           | 86           | 1     | 0,2  | 19,8     |
| Всего      |             |                             |               |              |       |      |          |

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

Кобцева З И  
Кузнецова А А

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

Бесекина Л.А.

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

7-11

День 2

09.02.26

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                              | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша геркулесовая молочная         | 210      | 267,9        | 8,3   | 10,6 | 34,6     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                      | 200      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                     | 65       | 153,9        | 5     | 0,4  | 32,6     |
|            |              | Масло сливочное                    | 10       | 75           | 0,1   | 8,3  | 0,1      |
| Обед       | Закуска      | Икра кабачковая                    | 60       | 47,4         | 1,6   | 3,2  | 3,4      |
|            | 1 блюдо      | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10   | 113,4        | 2     | 5,8  | 12,7     |
|            | 2 блюдо      | Плов                               | 160      | 352,2        | 18,2  | 18,6 | 28       |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов        | 200      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                        | 50       | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
| Полдник    |              | Кефир                              | 100      | 360          | 6,6   | 12,4 | 55,8     |
|            |              | Булочка                            | 100      | 360          | 6,6   | 12,4 | 55,8     |
| Ужин       |              | Картофельное пюре                  | 150      | 249,7        | 3,1   | 17   | 21       |
|            |              | Рыба запеченная в молочном соусе   | 120      | 91,2         | 13,4  | 4,3  | 0        |
|            |              | Чай с сахаром                      | 200      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                        | 60       | 122,4        | 4     | 0,5  | 25,4     |
| Ужин-2     |              | Кофейный напиток                   | 200      | 107          | 1,5   | 1,3  | 22,4     |
|            |              | Печенье                            | 30       | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |
| Всего:     |              |                                    |          |              |       |      |          |

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

12-18

День 2

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                              | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|------------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша геркулесовая молочная         | 240      | 307,3        | 9,6   | 12,2 | 39,7     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                      | 200      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                     | 85       | 201          | 6,5   | 0,5  | 42,7     |
|            |              | Масло сливочное                    | 10       | 75           | 0,1   | 8,3  | 0,1      |
| Обед       | Закуска      | Икра кабачковая                    | 100      | 79,2         | 2,6   | 5,3  | 5,7      |
|            | 1 блюдо      | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10   | 105,9        | 1,9   | 5,4  | 11,7     |
|            | 2 блюдо      | Плов                               | 200      | 440,6        | 22,7  | 23,3 | 35       |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов        | 200      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                        | 70       | 142,8        | 4,6   | 0,6  | 29,7     |
| Полдник    |              | Кефир                              | 200      | 62           | 6     | 0,2  | 8        |
|            |              | Булочка                            | 150      | 540          | 9,9   | 18,6 | 83,7     |
| Ужин       |              | Картофельное пюре                  | 180      | 299,6        | 3,7   | 20   | 25,1     |
|            |              | Рыба запеченная в молочном соусе   | 140      | 106,7        | 15,7  | 5,1  | 0        |
|            |              | Чай с сахаром                      | 200      | 61,3         | 0,2   | 0,1  | 15       |
|            |              | Хлеб ржаной                        | 80       | 59,3         | 5,3   | 0,7  | 33,9     |
| Ужин-2     |              | Кофейный напиток                   | 200      | 107          | 1,5   | 1,3  | 22,4     |
|            |              | Печенье                            | 30       | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |
| Всего:     |              |                                    |          |              |       |      |          |

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

*Кузнецова А.А.*  
*Коблева З.И.*

Коблева З.И.  
Кузнецова А.А.

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



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 12-18 День 1 г. Курска 08.02.2026 1

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                         | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша рисовая молочная         | 240      |      | 240,4        | 8,5   | 7,1  | 40,9     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                 | 200/15   |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                | 85       |      | 201,3        | 6,5   | 0,5  | 42,7     |
|            |              | Сыр твердый                   | 10       |      | 36           | 2,3   | 2,9  | 0        |
| Обед       | Закуска      | Салат из белокочанной капусты | 100      |      | 88,3         | 1,5   | 5,1  | 8,9      |
|            | 1 блюдо      | Суп гороховый                 | 250      |      | 140,4        | 6,4   | 4,5  | 18,5     |
|            | 2 блюдо      | Котлета из кур                | 100      |      | 269,7        | 18,6  | 14,2 | 17       |
|            | Гарнир       | Каша гречневая                | 180      |      | 300,8        | 10,2  | 8,3  | 46,4     |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов   | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                   | 70       |      | 142,8        | 4,6   | 0,6  | 29,7     |
|            |              | Какао с молоком               | 200      |      | 141          | 3,8   | 3    | 24,4     |
| Полдник    |              | Ватрушка с творогом           | 150      |      | 446,8        | 18,9  | 10   | 70,0     |
| Ужин       |              | Куры отварные                 | 100      |      | 181,8        | 28,2  | 7,2  | 0,8      |
|            |              | Макаронные изделия отварные   | 180      |      | 225,8        | 6,5   | 5,6  | 37,1     |
|            |              | Чай с сахаром                 | 200/15   |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                   | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
|            |              | Фрукт                         | 150      |      | 70,5         | 0,6   | 0,6  | 14,7     |
| Ужин-2     |              | Булочка                       | 100      |      | 113          | 0,1   | 0,1  | 27,9     |
|            |              | Кисель                        | 200      |      | 498          | 7,7   | 13   | 87,7     |
| Всего:     |              |                               |          |      |              |       |      |          |

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

| Прием пищи | Раздел       | Блюдо                         | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гор. блюдо   | Каша рисовая молочная         | 210      |      | 209,6        | 3,1   | 6,2  | 35,6     |
|            | Гор. напиток | Чай с сахаром                 | 200/15   |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            | Хлеб         | Хлеб пшеничный                | 65       |      | 153,9        | 5     | 0,4  | 32,6     |
|            |              | Сыр твердый                   | 10       |      | 36           | 2,3   | 2,9  | 0        |
| Обед       | Закуска      | Салат из белокочанной капусты | 60       |      | 53           | 0,9   | 3,1  | 5,3      |
|            | 1 блюдо      | Суп гороховый                 | 250      |      | 141          | 6,4   | 4,5  | 18,6     |
|            | 2 блюдо      | Котлеты из кур                | 90       |      | 243          | 16,7  | 12,8 | 15,3     |
|            | Гарнир       | Каша гречневая                | 150      |      | 250,7        | 8,5   | 6,9  | 38,6     |
|            | Сладкое      | Компот из смеси сухофруктов   | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|            | Хлеб         | Хлеб ржаной                   | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
|            |              | Какао с молоком               | 200      |      | 141          | 3,8   | 3    | 24,4     |
| Полдник    |              | Ватрушка с творогом           | 100      |      | 297,3        | 12,6  | 6,6  | 46,7     |
| Ужин       |              | Куры отварные                 | 90       |      | 163,8        | 25,4  | 6,5  | 0,7      |
|            |              | Макаронные изделия отварные   | 150      |      | 188,2        | 5,4   | 4,7  | 30,9     |
|            |              | Чай с сахаром                 | 200/15   |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|            |              | Хлеб ржаной                   | 30       |      | 61,2         | 2     | 0,3  | 12,7     |
|            |              | Фрукт                         | 150      |      | 70,5         | 0,6   | 0,6  | 14,7     |
| Ужин-2     |              | Булочка                       | 50       |      | 192,5        | 3,8   | 6,5  | 29,9     |
|            |              | Кисель                        | 200      |      | 113          | 0,1   | 0,1  | 27,9     |
| Всего:     |              |                               |          |      |              |       |      |          |

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

*Кобцева*  
*Кузнецова*

Кобцева З.И.  
Кузнецова А.А.

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

Беседина Л.А.



| Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г Курска |            | 12-18                               |          |      | День 13      |       | 07.02.2026 |          |
|---|------------|-------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------------|----------|
| Прием пищи                                | Раздел     | Блюдо                               | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры       | Углеводы |
| Завтрак                                   | Гор. блюдо | Каша манная молочная                | 215      |      | 267,5        | 7,6   | 8,6        | 39,6     |
|   |            | Яйцо вареное                        | 40       |      | 61,3         | 5     | 4,5        | 0,3      |
|   |            | Гор. напиток Чай с сахаром          | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0          | 14,7     |
|   |            | Хлеб Хлеб пшеничный                 | 80       |      | 189,5        | 6,1   | 0,5        | 40,1     |
| Обед                                      | Закуска    | Салат свекольный                    | 100      |      | 130          | 4,2   | 8,1        | 10,1     |
|   |            | 1 блюдо Суп с мак изд и картофелем  | 250      |      | 120,5        | 3,9   | 2,8        | 19,9     |
|   |            | 2 блюдо Котлета рыбная              | 100      |      | 116,1        | 11,5  | 4,2        | 7,3      |
|   |            | Картофельное пюре                   | 180      |      | 169,2        | 3,7   | 6,5        | 24,4     |
|   |            | Сладкое Компот из смеси сухофруктов | 200      |      | 77,4         | 0     | 0          | 19,4     |
|   |            | Хлеб Хлеб ржаной                    | 70       |      | 142,8        | 4,6   | 0,6        | 29,7     |
| Полдник                                   |            | Чай с лимоном                       | 200      |      | 61,6         | 0,2   | 0          | 14,9     |
|   |            | Булочка                             | 130      |      | 415,1        | 17,3  | 8,4        | 67,4     |
| Ужин                                      |            | Голубцы ленивые                     | 100      |      | 152,5        | 8,9   | 9,1        | 8,1      |
|   |            | Рис отварной                        | 180      |      | 243,6        | 4,4   | 7,6        | 39,4     |
|   |            | Чай с сахаром                       | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0          | 14,7     |
|   |            | Хлеб ржаной                         | 70       |      | 142,8        | 4,6   | 0,6        | 29,7     |
|   |            | Фрукт                               | 150      |      | 70,5         | 0,6   | 0,6        | 14,7     |
| Ужин 2                                    |            | Печенье                             | 30       |      | 125,1        | 2,3   | 2,9        | 22,3     |
|   |            | Кисель                              | 200      |      | 113          | 0,1   | 0,1        | 27,9     |
| Всего                                     |            |                                     |          |      |              |       |            |          |

| Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г Курска |            | 7-11                                |          |      | День 14      |       |      |          |
|---|------------|-------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Прием пищи                                | Раздел     | Блюдо                               | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак                                   | Гор. блюдо | Каша манная молочная                | 205      |      | 254,8        | 7,3   | 8,2  | 37,8     |
|   |            | Яйцо вареное                        | 40       |      | 61,3         | 5     | 4,5  | 0,3      |
|   |            | Гор. напиток Чай с сахаром          | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|   |            | Хлеб Хлеб пшеничный                 | 40       |      | 94,7         | 3,1   | 0,3  | 20,1     |
| Обед                                      | Закуска    | Икра свекольная                     | 60       |      | 78           | 2,5   | 4,9  | 6,1      |
|   |            | 1 блюдо Суп с мак изд и картофелем  | 250      |      | 121          | 3,9   | 2,8  | 20       |
|   |            | 2 блюдо Котлета рыбная              | 90       |      | 103,1        | 10,3  | 3,7  | 6,5      |
|   |            | Картофельное пюре                   | 150      |      | 141          | 3,1   | 5,4  | 20,3     |
|   |            | Сладкое Компот из смеси сухофруктов | 200      |      | 77,4         | 0     | 0    | 19,4     |
|   |            | Хлеб Хлеб ржаной                    | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
| Полдник                                   |            | Чай с лимоном                       | 200      |      | 61,6         | 0,2   | 0    | 14,9     |
|   |            | Булочка творожная                   | 80       |      | 255,2        | 10,6  | 5,1  | 41,4     |
| Ужин                                      |            | Голубцы ленивые                     | 90       |      | 137,1        | 8,1   | 8,1  | 7,3      |
|   |            | Рис отварной                        | 150      |      | 203          | 3,7   | 6,3  | 32,8     |
|   |            | Чай с сахаром                       | 200      |      | 59,3         | 0,1   | 0    | 14,7     |
|   |            | Хлеб ржаной                         | 50       |      | 102          | 3,3   | 0,4  | 21,2     |
|   |            | Фрукт                               | 150      |      | 70,5         | 0,6   | 0,6  | 14,7     |
| Ужин-2                                    |            | Кисель                              | 30       |      | 125,1        | 2,3   | 2,9  | 22,3     |
|   |            | Печенье                             | 200      |      | 113          | 0,1   | 0,1  | 27,9     |
| Всего                                     |            |                                     |          |      |              |       |      |          |

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

*Кузнецова А.А.*  
*Кузнецова А.А.*

Кобцева З И  
Кузнецова А.А.