

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



Школа ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска			7-11					02.03.2026
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор блюдо	Шницель	90		243		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	3,3	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	130		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
		ватрушка с творогом	120		356,5	15,1	8	55,9
Полдник		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
Ворожнина А Д

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



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

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон изд	205		329,5	11,2	4,4	16,7
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		59,3	0,1	0	14,7
	Хлеб	Хлеб пшеничный	60		142,4	4,6	0,4	30,1
		Масло (порциями)	10		75,4	0,7	8,1	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		334,2	11,2	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		112,3	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	81,7
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.
Воронкина А.Д.