

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



Месседина Л.А.

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

7-11

30.01.26

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
		Тефтели	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
		Тефтели	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

Кузнецова А.А.

Коблева З И

Кузнецова А.А.

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



Беседин Л.А.

Школа		ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска		7-11		29.01.2026		
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	205		205,3	3	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
	2 блюдо	Мясо тушеное	90		209,7	14	16	2,5
		Макаронные изделия отварные	150		188,2	5,4	4,7	30,9
	Сладкое	Компот из 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
		Пирожок с повидлом	100		304	7,2	6	54,4
Ужин		Картофельное пюре	150		249,7	3,1	17	21
		Рыба, тушенная 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
	2 блюдо	Мясо тушеное	100		233	15,5	17,8	2,5
		Макаронные изделия отварные	180		225,8	6,5	5,6	37,1
	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
		Пирожок с повидлом	150		304	7,2	6	54,4
Ужин		Картофельное пюре	180		299,6	3,7	20,4	25,1
		Рыба, тушенная 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

Кузнецова А.А.

Кобцева Э 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 4		28.01.2026	
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор блюдо	Каша манная молочная	230		283,3	3,3	9,2	42,3	
		Яйца вареные	40		61,3	5	4,5	0,3	
	Гор напиток	Чай с сахаром	200/15		59,3		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

Колесниченко
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

7-11

27.01.26

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор блюдо	Шницель	90	243		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
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
		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	Хлеб ржаной	55	112,2	3,6	0,5
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	14,9
		Оладья	130	389,3	9,6	15,7	52,3
Ужин		Котлеты	100	269,7		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

Кузнецова А.А.

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 2 26.01.26

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	0,9	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 апр	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.

Кобцева З И
Кузнецова А.А.

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



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 12-18 День 25.01.2026 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	18,5
	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
Полдник		Какао с молоком	200		141	3,8	3	24,4
		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 25.01.2026 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		59,3	0,1	0	14,7
		Хлеб ржаной	30		61,2	2	0,3	12,7
Ужин-2		Фрукт	150		70,5	0,6	0,6	14,7
		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

Коблева
Кузнецова

Коблева З.И.
Кузнецова А.А.

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



Школа		ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска		12-18		День		№1 г. Курска		24.01.2026	
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры			Углеводы	
Завтрак	Гор блюдо	Каша манная молочная	215		267,6	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	
		Закуска	Салат свекольный	100		130	4,2	8,1			10,1
Обед	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	
		Закуска	Икра свекольная	60		78	2,5	4,9			6,1
Обед	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
Кузнецова
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 22.01.2026

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы #	
Завтрак	Гор. блюдо	Каша геркулесовая молочная	205				10,1	33,9	
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	59,3		0,1		14,7	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	70	165,8		5,3		0,4	35,1
		Масло (порциями)	10		75		0,1		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
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		14,7
		Хлеб ржаной	30		61,2		2		0,3
Ужин-2		Кофейный напиток	200		107		1,5	1,3	22,1
		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	0,3	0,1	
	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 ржаной	80		163,2		5,3		0,7	33,9
Ужин-2		Кофейный напиток	200		107		1,5	1,3	22,1	
		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.
Кузнецова А.А.

Кобцева З И
 Кузнецова А.А.

Утверждаю
 Директор ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска



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

12-18

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	225		226,1	3,6	6,6	38,4
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		59,3	0,1	0	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		236,8	7,6	5,6	50,2
		Сыр твердый		10		36	2,3	2,9
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	40,4
	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	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:								

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	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
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.
 Кобнева З.И.
Кузнецова А.А.
 Кузнецова А.А.

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



Школа ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска 12-18 20.01.2026

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор блюдо	Каша пшеничная молочная	215		286,9		4,3
		Яйцо вареное	40		61,3		0,3
	Гор напиток	Чай с сахаром	200		59,3		14,7
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		189,5	0,1	40,1
завтрак-2		печенье	30		125,1	2,3	22,3
		кофейный напиток	200		1,5	1,3	22,4
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	100		88,3	1,5	8,9
	1 блюдо	Суп картофельный с гречкой	250		115,8	2,6	19,8
	2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200		353,8	22,5	17,8
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		77,4	0	19,4
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		142,8	4,6	29,7
Полдник		Кефир	200		62	6	8
		Булочка	150		577,5	11,4	89,7
Ужин		Голубцы ленивые	100		152,5	8,9	8,1
		Рис отварной	210		285	5,2	46,1
		Чай с сахаром	200		59,3	0,1	14,7
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	46,7
		Хлеб ржаной	70		142,8	4,6	29,7
Ужин-2		печенье	30		125,1	2,3	22,3
		Кофейный напиток	200		107	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	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор блюдо	Каша пшеничная молочная	205		273,2		8,5	40,9
		Яйцо вареное	40		61,3		5	0,3
	Гор напиток	Чай с сахаром	200		59,3		0	14,7
	Хлеб	Хлеб пшеничный	60		142,1		4,6	30,1
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	60		53		0,9	5,3
	1 блюдо	Суп картофельный с гречкой	250/10		115,8		2,6	19,8
	2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200		353,8		22,5	17,8
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		77,4		0	19,4
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		102		3,3	21,2
Полдник		Булочка	100		385		7,6	59,8
		Кефир	200		62		6	8
Ужин		Голубцы ленивые	90		137,1		8,1	7,3
		Рис отварной	150		203		3,7	32,8
		Чай с сахаром	200		59,3		0,1	14,7
		Хлеб пшеничный	50		102		3,3	21,2
Ужин-2		Печенье	30		125,1		2,3	22,3
		Кофейный напиток	200		107		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

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 19.01.2026

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	0,3	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	1,6	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		136,3	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

Кузнецова А.А.

Кобцева Г.И.
 Кузнецова А.А.

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

Ильюта В.Я.

Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска 7-11 8 День 18.01.2026

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	0,1	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

Ильюта В.Я.
Коблева З.И.

Коблева З.И.
 Купченко А.А.

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

Ильюта В.Я.

Школа		ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска		12-18		День 7		17.01.26	
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор блюдо	Каша "Дружба"	225		252,6	7	11,3	30,2	
	Гор напиток	Чай с сахаром	200		59,3	0,1	0	14,7	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		236,8	7,6	9,6	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	
Полдник		Сок	200		86	1	0,2	19,8	
		Булочка "Творожная"	150		326,3	13,2	7,1	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	
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

Кузнецова А.А.

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 16.01.26

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

Кобцева З И
Кузнецова А А

Кобцева З И

Кузнецова А А

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



Ильота В.Я.

Школа		ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска		7-11		День 5		15.01.2026	
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	205		205,3	3	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	
	2 блюдо	Мясо тушеное	90		209,7	14	16	2,5	
		Макаронные изделия отварные	150		188,2	5,4	4,7	30,9	
	Сладкое	Компот из 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	
		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	
	2 блюдо	Мясо тушеное	100		233	15,5	17,8	2,5	
		Макаронные изделия отварные	180		225,8	6,5	5,6	37,1	
	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	
		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
 Кобцева З И
Кузнецова А А
 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 14.01.2026

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор блюдо	Каша манная молочная	230		285,3	8,1	9,2	42,3	
		Яйца вареные	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

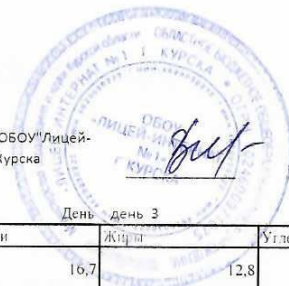
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор блюдо	Каша манная молочная	205		254,8	7,3	8,2	37,8	
		Яйцо вареное	40		61,3	5	4,5	0,3	
	Гор напиток	Чай с сахаром	200		59,3	0,1	0	14,7	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	40		94,7	3,1	0,3	20,1	
	Обед	Закуска	Салат из белокачанной капусты	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 З И
Кузнецова А А

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 день 3

13.01.26

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	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	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
		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	Хлеб ржаной	55	112,2	3,6	0,5	21,3
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	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	31,9
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

Ильюта В.Я.
Кузнецова А.А.

Гоблева З.И.
Кузнецова А.А.