

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

Ильюта В.Я.



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 12-18 День 1 6.02.2025г 1

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Гор блюдо | Каша рисовая молочная | 230 | | 185 | 2,4 | 6,4 | 25 |
| | Гор напиток | Чай с сахаром | 200 | | 61,3 | 0,2 | 0,01 | 15 |
| | Хлеб | Хлеб пшеничный | 100 | | 213,6 | 7,6 | 0,9 | 46,7 |
| | | Сыр твердый | 10 | | 37 | 2,3 | 3 | 0 |
| | | Масло сливочное | 10 | | 75 | 0,1 | 8,2 | 0,1 |
| Обед | Закуска | Салат из белокочанной капусты | 100 | | 65,8 | 1,5 | 4,6 | 4,3 |
| | 1 блюдо | Суп гороховый | 300 | | 178,2 | 5,9 | 5,9 | 22,7 |
| | 2 блюдо | Котлета | 100 | | 191,2 | 12,8 | 10,2 | 41,7 |
| | Гарнир | Пюре картофельное | 180 | | 148 | 2,2 | 5,6 | 21 |
| | Сладкое | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 103,2 | 0,6 | 0 | 25,2 |
| | Хлеб | Хлеб ржаной | 70 | | 99,2 | 3,9 | 0,7 | 20,5 |
| | | Масло сливочное | 15 | | 112,5 | 0,1 | 12,3 | 0,1 |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | | 213,6 | 7,6 | 0,9 | 46,7 |
| | Подзник | Какао с молоком | 200 | | 154 | 3,8 | 4 | 25,8 |
| Пудинг творожный запеченный | | 150 | | 383 | 23,7 | 16,2 | 36 | |
| Ужин | Куры отварные | 100 | | 205,8 | 19,1 | 14,6 | 0,2 | |
| | Макаронные изделия отварные | 220 | | 224,6 | 5,4 | 8,1 | 32 | |
| | Чай с сахаром | 200 | | 61,3 | 0,2 | 0,1 | 15 | |
| | Хлеб ржаной | 80 | | 70,8 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | |
| | Булочка | 50 | | 394 | 7,5 | 13,2 | 69 | |
| Ужин-2 | Сок | 200 | | 94 | 1 | 0 | 23,4 | |
| | Яблоко | 200 | | 88 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | |
| Всего: | | | | | | | | |

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

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

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

Кобцева З.И. Кобцева З.И.
Кузнецова А.А. Кузнецова А.А.