

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

Ильюта В.Я.

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

7-11

День 6

24.01.2025г.

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша гречневая с молоком	205		182,4	4,8	7,2	23,8
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
Обед	Закуска	Винегрет овощной	60		52,2	1,3	2,3	6,5
	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10		83,7	2,2	4,6	8,6
	2 блюдо	Котлета	90		153	10,3	8,1	9,4
	Гарнир	Рис отварной	150		195	3,4	4,2	36
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		71	2,8	0,5	14,6
Полдник		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
		Запеканка из творога	100		209	15	10,5	13
Ужин-1		Тефтели мясные	90		163,8	7,1	10,8	9,5
		Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,6
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3
Ужин-2		печенье	30		125,1	2,3	3	22,3
		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего								

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

12-18

День 6

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша гречневая с молоком	225		182,4	4,8	7,2	23,8
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Сыр твердый	15		55,5	3,5	4,5	0
Обед	Закуска	Винегрет овощной	100		69,5	1,6	3	8,6
	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10		100,4	2,5	5,5	10,2
	2 блюдо	Котлета	100		191,3	12,8	10,3	11,7
	Гарнир	Рис отварной	180		235	4,1	5	43,2
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
		Запеканка из творога	150		278	20	14	17,3
Ужин-1		Тефтели мясные	100		163,8	7,1	10,8	9,5
		Картофельное пюре	180		148	3,2	5,6	21
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6
Ужин-2		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3
		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего								

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

Ильюта В.Я.

Кобелева Э.И.
 Мелконян Е.В.