

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

Ильюта В.Я.



Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска			7-11			День 3		25.01.2025г
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюдо	Омлет натуральный	200	203	10,6	1,7	2,1	
		Сосиски отварные	75	213	0,2	0,1	1,35	
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15	
	Хлеб	Хлеб ржаной	30	49,6	2	0,4	10,3	
Обед	Закуска	Винегрет овощной	60	52,2	1,3	2,3	6,5	
	1 блюдо	Рассольник со сметаной	250/10	101,3	2,2	3,5	15	
	2 блюдо	Гуляш	90	135	13,9	6,7	4,5	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	253	8,9	6,4	40	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,6	0	25,2	
		Сыр твердый	10	37	2,3	3	0	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80	170,9	6,1	0,7	37,4	
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	71	2,8	0,5	14,6	
Полдник		Молоко кипяченое	200	123	5,9	6,8	9,9	
		Оладьи	100	297,6	7,2	11,9	39,2	
Ужин		Котлета из кур	90	161	13,1	7,5	10,3	
		Рис отварной	150	195	3,4	4,2	36	
		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 пшеничный	80	170,9	6,1	0,7	37,4	
Ужин-2		Вафли	30	96	1	0,8	22,7	
		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 3	
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Омлет натуральный	225	270	14	22,6	2,8
		Сосиски отварные	75	213	8,8	19,2	1,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	70,8	2,8	0,5	14,6
Обед	Закуска	Винегрет овощной	100	69,5	1,6	3	8,6
	1 блюдо	Рассольник со сметаной	300/10	121,6	2,5	4,2	18
	2 блюдо	Гуляш	100	135	13,9	6,7	4,5
		Каша гречневая рассыпчатая	180	273	9,5	6,9	43,2
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,6	0	25,2
		Сыр твердый	10	37	2,3	3	0
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100	213,6	7,6	0,9	46,7
	Хлеб	Хлеб ржаной	70	99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник		Молоко кипяченое	200	123	5,9	6,8	9,9
		Оладьи	150	298	7,2	11,9	39
Ужин		Котлета из кур	100	201,6	16,4	9,4	12,8
		Рис отварной	190	234,5	4,1	5	43,2
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	100	213,6	0,1	8,2	0,1
		Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1
Ужин-2		Вафли	30	96	1	0,8	23,4
		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

Кобаяши Е.И.

 Мельникова Е.В.