

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

Беседина Л.А.

Школа ОБОУ "Лицей - интернат №1" г. Курска		12-18			День 7				29.01.2025г.
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюдо	Каша манная молочная	240		185,6	5,1	5,1	31,8	
	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
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	100		65,8	1,5	4,6	4,3	
	1 блюдо	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	100/25		164	6,6	7,9	16,3	
	2 блюдо	Куры отварные	100		197,6	19,1	14,6	0,2	
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180		273	9,5	6,9	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		Сок	200		94	1	0	23,4	
		Сырники из творога	150		426	30	23,3	24,2	
Ужин		Сельдь с луком	25		31,4	2	2,1	1	
		Запеканка картофельная с мясом	243		384,8	19,4	19	32	
		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	
		Сыр твердый	15		55,5	3,5	4,5	0	
		Хлеб ржаной	100		70,8	2,8	0,5	14,6	
Ужин-2		Вафли	30		96	1	0,8	22,7	
		Какао с молоком	200		154	3,8	4	15,4	
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6	
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 манная молочная	205		157	4,8	5,1	24,5
	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
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	60		49,3	1,1	3,4	3,2
	1 блюдо	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	250/25		142,6	6,2	7	13,8
	2 блюдо	Куры отварные	90		164,7	15,3	11,7	0,2
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150		227,7	7,9	5,7	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		Сок	200		94	1	0	23,4
		Сырники из творога	100		323	23,2	17,5	18,2
Ужин		Сельдь с луком	25		31,4	2	2,1	1
		Запеканка картофельная с мясом	243		384,8	19,4	19	32
		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
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3
Ужин-2		Вафли	30		96	1	0,8	22,7
		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
		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

*Копей*  
*И*

Копеева З.И.

Мелконян Е.В.