

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

Беседина Л.А.



Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска			7-11	День 9			31.01.2025г.	
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Омлет натуральный	200		203	10,6	17	2,1
		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	30		49,7	2	0,4
	Обед	Закуска	Икра свекольная	60		40	0,8	1,6
1 блюдо		Борщ с капустой и карт со сметаной	250/10		64,3	2,3	3,7	7
2 блюдо		Рыба тушеная с овощами	90		164,7	9,3	12,1	4
Гарнир		Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,6
Сладкое		Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
Хлеб		Хлеб ржаной	50		71	2,8	0,5	14,6
		Сок	200		94	1	0	23,4
Полдник		Залежанка из творога	100		209	15	10,5	13
Ужин		Котлета из кур	90		161,3	13,1	7,5	10,2
		Макаронные изделия отварные	150		187,2	4,5	6,8	27
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
Ужин-2		Вафли	30		96	1	0,8	22,7
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
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	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 ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6
Обед	Закуска	Икра свекольная	100		53	1,1	2,2	7,5
	1 блюдо	Борщ с капустой и карт со смет	300/10		77,2	2,7	4,4	8,4
	2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100		183	10,3	13,4	4,4
	Гарнир	Картофельное пюре	180		148	3,2	5,6	21
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
		Сыр твердый	15		55,5	3,5	4,5	0
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
		Сок	200		94	1	0	23,4
Полдник		Залежанка из творога	150		278	20	14	17,1
Ужин		Котлета из кур	100		201,6	16,4	9,4	12,8
		Макаронные изделия отварные	200		225	5,4	8,1	32,5
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
Ужин-2		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
		Вафли	30		96	1	0,8	22,7
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего								

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

*Кочет*  
*Л.А.*

Кобцева З И  
Мелконян Е В