

Утверждено
 Директор ОБОУ "Лицей"
 интернат №1 г. Курск

Ильина В.И.



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

12-18

Доп. 1 8.02.2025

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Доп. 1		Углеводы
						Белки	Жиры	
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	250		185	2,4	6,4	28
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	7,0	0,9	40,7
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белочечной капусты	100		65,9	1,5	4,6	4,3
	1 блюдо	Суп гороховый	200		178,2	5,0	8,9	22,7
	2 блюдо	Котлета	100		193,2	12,8	10,3	41,3
	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	3,0	0,7	20,7
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,0	0,9	40,7
		Какао с молоком	200		154	3,8	4	23,8
	Полдник	Пудинг творожный ванильный	150		383	21,7	16,2	36
Кури отварные		100		205,8	19,1	14,6	0,2	
Ужин	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	30		294	7,5	13,2	60
Ужин-2	Сев	200		94	1	0	23,4	
	Яблоко	200		88	0,8	0,8	19,6	
	Всего							

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

1-11

Доп. 1

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Доп. 1		Углеводы
						Белки	Жиры	
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	205		185	2,4	6,4	28
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	17,4
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белочечной капусты	60		49,3	1,1	3,4	3,2
	1 блюдо	Суп гороховый	250		148,5	6,8	5	18,0
	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	17,4
		Хлеб ржаной	70		82,95	2,8	0,52	19,04
		Какао с молоком	200		154	3,8	4	23,8
	Полдник	Пудинг творожный ванильный	100		338	20,9	14,3	31,7
Кури отварные		90		165	15,3	11,7	0,2	
Ужин	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	30		197	3,8	6,6	34,5
Ужин-2	Сев	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

Ильина В.И. Кабинет 3 Н
А.И.И. Бульварная А.А.



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

7-11

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша геркулесовая молочная	205	160,7	3,9	8,2	17,5
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10	37	2,3	1	0
		Сыр твердый	10	75	0,1	8,2	0,1
		Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Нера кабачковая	60	66	1,1	3,7	4,3
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	64,7	2,3	3,7	7
	2 блюдо	Плов	150	206	11	7	22,6
	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		Кефир	200	106	5,8	5	8
		Булочка	100	197	3,8	6,6	34,5
Ужин		Картофельное пюре	150	123,3	2,7	4,7	17,5
		Рыба тушеная в томате с овощами	90	164,7	4,3	12,1	4
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	80	170,9	6,1	0,7	37,4
		Масло сливочное	15	112,5	0,1	12,1	0,1
		Хлеб ржаной	50	49,6	2	0,4	16,3
Ужин-2		Йогурт	100	87	5	3,2	8,3
		Печенье	30	125,1	2,3	1	22,3
		Яблоко	200	88	0,8	0,8	19,6
Итого							

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

12-18

День 2

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша геркулесовая молочная	210	166,7	3,9	8,2	17,5
	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
		Сыр твердый	10	37	2,3	1	0
		Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Нера кабачковая	100	88	1,4	4,3	6,1
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/10	77,2	2,7	4,4	8,4
	2 блюдо	Плов	200	254,6	17,3	9,4	30,4
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	99,2	3,9	0,7	26,3
Полдник		Кефир	200	106	5,8	5	8
		Булочка	100	197	3,8	6,6	34,5
Ужин		Картофельное пюре	180	148	3,2	5,6	21
		Рыба тушеная в томате с овощами	100	183	10,3	13,4	4,4
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	100	213,6	7,6	0,9	46,7
		Масло сливочное	15	112,5	0,1	12,1	0,1
		Хлеб ржаной	50	70,3	2,8	0,5	14,6
Ужин-2		Йогурт	100	87	5	3,2	8,3
		Печенье	30	125,1	2,3	1	22,3
		Яблоко	200	88	0,8	0,8	19,6
Итого							

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

Handwritten signature in blue ink.

Ильина В.В.

Мельникова Е.В.