

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

Ильота В.Я.



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

12-18

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	230				6,4	25
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200				0,01	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		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 гороховый	200		178,2	5,9	5,9	22,7
	2 блюдо	Котлета	100		191,2	12,8	10,2	11,7
	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	3,9	0,7	20,5
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
	Полдник		Какао с молоком	200		154	3,8	4
		Пудинг творожный запеченный	150		383	23,7	16,2	30
Ужин		Куры отварные	100		205,8	19,1	14,6	0,2
		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
Ужин-2		Булочка	50		394	7,5	13,2	69
		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6
Всего:								

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

7-11

День День

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	205		185	2,4	6,4	25
	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
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		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 гороховый	250		148,5	6,8	5	18,9
	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
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Хлеб ржаной	70		82,95	2,8	0,52	19,04
Полдник		Какао с молоком	200		154	3,8	4	25,8
		Пудинг творожный запеченный	100		338	20,9	14,3	31,7
Ужин		Куры отварные	90		165	15,3	11,7	0,2
		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
Ужин-2		Булочка	50		197	3,8	6,6	34,5
		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

Handwritten signatures

Кобцева З.И.
 Кузнецова А.А.

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

 Кильятова В.Я.



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 7-11

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Капа 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			37,4	0,7		37,4
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	15		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра кабачковая	60		66	1,1	4,7	4,6
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10		64,3	2,3	3,7	7
	2 блюдо	Плов	150		206	13	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	9,3	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	12,3	0,1
Ужин-2		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3
		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5
		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3
	Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6	
Всего:								

Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 12-18 День 2

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Капа геркулесовая молочная	230		160,7	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	3	0
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра кабачковая	100		88	1,4	6,3	6,1
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/10		77,2	2,7	4,4	8,4
	2 блюдо	Плов	200		274,4	17,3	9,4	30,4
	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		Кефир	200		106	5,8	5	8
		Булочка	150		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	12,3	0,1
Ужин-2		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6
		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5
		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3
	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

С.И. Кобыла
А.А. Кузнецова

Кобыла С.И.
 Кузнецова А.А.

Утверждаю
И.о. директора ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска
7-11



Ильина В.Я.

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

5

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон издел	205		132	4,6	5,3	17,3
	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
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра свекольная	60		40	0,8	1,6	5,6
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250		142,2	5,6	4,9	18,5
	2 блюдо	Плов	150		205,7	13	7	22,6
	Сладкое	Компот из 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
		Пирожок с яблоком	100		248	5,7	5,1	44,7
Ужин		Рагу из овощей	150		168,7	2,7	11,1	15,5
		Рыба запеченная	90		164,7	9,3	12	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	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3
Ужин-2		Вафли	30		22,7	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 5

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон издел	205		132	4,6	5,3	17,3
	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	3	0
		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра свекольная	100		53	1,1	2,2	7,5
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	300		170,6	6,6	5,8	22,2
	2 блюдо	Плов	200		274,4	17,3	9,4	30,4
	Сладкое	Компот из сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
	Полдник		Кефир	200		106	5,8	5
		Пирожок с яблоком	150		248	5,7	5,1	44,7
Ужин		Рагу из овощей	200		229,6	3,5	14,8	20,6
		Рыба запеченная	100		205,8	11,5	15	5
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный						
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6
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								

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

Кобина Л.И.

Кузнецова А.А.

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

Ильина В.Я.



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

7-11

Дни

14.01.2024г

Принимать пищу	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша гречневая с молоком	205		187,4	4,8	7,2	23,8
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	13
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,3
		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	1,7	2,3	6,7
	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250-10		83,7	2,2	4,6	8,6
	2 блюдо	Котлета	90		153	10,7	8,1	9,3
	Гарнир	Рис отварной	150		195	3,4	4,2	30
	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	25,9
		Запеканка из творога	100		209	15	10,5	13
		Тертые овощи	90		163,8	7,1	10,8	9,3
		Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,6
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	13
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,3
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	30		49,0	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

Дни

6

Принимать пищу	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	13
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,0	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	1,8	3	8,6
	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	300-10		100,4	2,5	5,5	10,3
	2 блюдо	Котлета	100		191,3	12,8	10,3	11,7
	Гарнир	Рис отварной	180		233	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	25,9
		Запеканка из творога	150		278	20	14	17,1
		Тертые овощи	100		163,8	7,1	10,8	9,3
		Картофельное пюре	180		148	3,2	5,6	21
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	13
		Хлеб пшеничный	100		213,0	7,6	0,9	46,7
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	30		76,8	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

(Handwritten signatures in blue ink)

А.Южа УИ
 Мельникова Е.В.

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



Лист № 2.8

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

12.18

Дни

15.01.2024

Прочие виды	Рецепт	Единица	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Сыр брынза	Каша молочная молочная	240	89,8	5,1	5,2	21,6	
	Сыр творожный	Чай с сахаром	200	85,1	0,2	0,2	1,1	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100	213,6	7,0	0,7	46,7	
		Масло сливочное	10	71	0,1	8,2	0,1	
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	100	41,8	1,3	4,6	4,3	
	1 блюдо	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками	140-21	164	6,6	7,9	16,3	
	2 блюдо	Курь отварная	100	197,6	19,1	14,6	0,0	
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	271	9,3	6,9	47,1	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	101,2	0,6	0	29,2	
	Хлеб	Хлеб ржаной	70	95,2	3,0	0,7	20,0	
Полдник		Сок	200	94	1	0	21,0	
		Сырники из творога	150	420	10	21,7	24,0	
Ужин		Салат с тунцом	25	11,4	0	2,1	1	
		Закусочная картофельная с мясом	240	384,8	19,4	19	12	
		Чай с сахаром	200	81,1	0,2	0,1	1,1	
		Хлеб пшеничный	100	213,6	7,0	0,7	46,7	
		Масло сливочное	10	71	0,1	8,2	0,1	
		Сыр твердый	15	55,5	3,2	4,3	0	
	Хлеб ржаной	100	70,8	2,8	0,7	14,0		
Ужин-2		Варен	10	36	1	0,8	22,0	
		Каша с мясом	200	134	3,8	4	15,4	
		Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,1	
Итого								

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

1.11

Дни

7

Прочие виды	Рецепт	Единица	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Сыр брынза	Каша молочная молочная	201	177	4,8	5,1	24,5	
	Сыр творожный	Чай с сахаром	200	81,0	0,2	0,1	1,1	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	81	172,8	6,1	0,7	17,4	
		Масло сливочное	10	71	0,1	8,2	0,1	
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	60	49,1	1,1	3,4	3,2	
	1 блюдо	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками	210-25	142,6	6,2	7	13,4	
	2 блюдо	Курь отварная	90	167,7	15,1	11,5	0,0	
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	130	227,7	9,4	7,7	36	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,6	0	29,2	
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	71	2,8	0,7	14,0	
Полдник		Сок	200	94	1	0	21,0	
		Сырники из творога	100	310	11,0	17,1	18,0	
Ужин		Салат с тунцом	25	11,4	0	2,1	1	
		Закусочная картофельная с мясом	240	384,8	19,4	19	12	
		Чай с сахаром	200	81,1	0,2	0,1	1,1	
		Хлеб пшеничный	81	172,8	6,1	0,7	17,4	
		Масло сливочное	10	71	0,1	8,2	0,1	
		Сыр твердый	15	55,5	3,2	4,3	0	
	Хлеб ржаной	10	49,5	2	0,4	10,0		
Ужин-2		Варен	10	36	1	0,8	22,0	
		Каша с мясом	200	134	3,8	4	15,4	
		Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,1	
Итого								

Заказ выполнен производством ОБОУ
"Лицей-интернат №1" г. Курска
Медицинская служба ОБОУ "Лицей-интернат
№1" г. Курска

Handwritten signature

Лист № 2.8
Механик Т. В.

Утверждено
 Директор ОБОУ "Лицей-интернат №1"
 Курска



УТВЕРЖДЕНО

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

7.11

Дата 18.11.2024

Проект меню	Рецепт	Видов	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюда	Суп молочный с макарон итд.	205		112	4,5	0,1	17,1
	Гор. напитки	Чай с сахаром	205		87,1	0,2	0,1	17
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		112,0	0,9	12,3	2,1
		Масло сливочное	15		170,0	0,1	0,1	17,0
Обед	Закуска	Нере кабачковая	90		86	1,1	4,7	4,9
	1 блюдо	Специально по сметаной	240-210		101	2,2	1,1	15
	2 блюдо	Пюре	150		205,7	11	1	22,0
	Салат	Компот из сухофруктов	200		101,2	0,6	0	21,2
		Сыр твердый	10		15	2,3	1	0
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,0	1,1	0,1	17,0
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		71	2,6	0,1	14,1
		Сок	205		94	1	0	21,0
Полдник		Булочка	100		197	1,0	0,0	14,1
		Рыба запеченная	90		184,0	0,1	12,1	0
Ужин		Рыб из овощей	150		188,7	2,1	11,1	11,1
		Чай с сахаром	200		81,3	0,2	0,1	17
		Хлеб ржаной	50		40,0	2	0,4	10,0
		Булочка	100		87	1	1,2	8,0
		Молоко кипяченое	200		121	1,9	0,8	9,0
		Печенье	10		121,1	2,1	1	22,1
Ужин 2		Фрукт	200					

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

12.18

Дата 8

Проект меню	Рецепт	Видов	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюда	Суп молочный макарон итд.	205		112	4,5	0,1	17,1
	Гор. напитки	Чай с сахаром	205		87,1	0,2	0,1	17
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		112,0	0,9	12,3	2,1
		Масло сливочное	15		170,0	0,1	0,1	17,0
Обед	Закуска	Нере кабачковая	90		86	1,1	4,7	4,9
	1 блюдо	Специально по сметаной	300-110		121,3	2,1	4,2	18
	2 блюдо	Пюре	220		278,4	17,0	9,4	31,0
	Салат	Компот из сухофруктов	200		101,2	0,6	0	21,2
		Сыр твердый	10		15	2,3	1	0
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,0	1,1	0,1	17,0
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		89,2	2,9	0,1	20,1
		Сок	205		94	1	0	21,0
Полдник		Булочка	150		197	1,0	0,0	14,1
		Рыба запеченная	100		201,8	11,0	11	1
Ужин		Рыб из овощей	200		225,0	3,1	14,8	20,0
		Чай с сахаром	200		81,3	0,2	0,1	17
		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,1	14,0
		Булочка	100		87	1	1,2	8,0
		Молоко кипяченое	200		121	1,9	0,8	9,0
		Печенье	10		121,1	2,1	1	22,1
Ужин 2		Фрукт	200		80	0,8	0,8	14,0

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

Колесникова И.И.
 Мещеряков Е.В.



Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курск 7.11 День 9

Продукты питания	Раздел	Бренд	Выход, г	Цена	Качественность	Безлеп	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюда	Омлет натуральный	200	203	10,0	14	22,0	2,0
		Сосиски отварные	70	213	8,8	19,2	1,1	
	Гор. напитки	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,1	
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	49,7	2,8	0,2	10,3	
Обед	Закуска	Нерн свиная	60	40	0,8	1,6	2,0	
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	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	123,7	2,7	4,7	17,0	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,6	0	21,2	
		Сыр твердый	10	37	2,3	3	0	
		Масло сливочное	10	73	0,1	8,3	0,1	
		Хлеб пшеничный	80	170,3	0,1	0,7	37,4	
		Хлеб ржаной	50	71	2,8	0,2	14,0	
		Сок	200	94	1	0	23,0	
Полдник		Запеканка из творога	100	200	15	10,3	1,1	
Ужин		Котлета из кур	90	161,3	13,1	7,3	10,1	
		Макаронные изделия отварные	130	187,2	4,5	6,8	27	
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,1	
		Хлеб пшеничный	80	170,3	0,1	0,7	37,4	
Ужин-2		Кавал с молоком	200	134	3,8	4	23,0	
		Варен	70	96	1	0,8	22,0	
		Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,0	
Итого								

Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курск 12.11 День 9

Продукты питания	Раздел	Бренд	Выход, г	Цена	Качественность	Безлеп	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюда	Омлет натуральный	210	210	14	22,0	2,0	
		Сосиски отварные	70	213	8,8	19,2	1,1	
	Гор. напитки	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,1	
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	49,7	2,8	0,2	14,0	
Обед	Закуска	Нерн свиная	150	40	1,1	2,2	7,1	
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	300/10		75,2	2,7	4,4	8,4
	2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	163	10,3	13,4	4,4	
	Гарнир	Картофельное пюре	180	148	3,2	5,0	21	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,6	0	21,2	
		Масло сливочное	15	112,5	0,1	12,3	0,1	
		Сыр твердый	15	55,5	3,5	4,5	0	
		Хлеб пшеничный	100	213,0	7,6	0,9	40,7	
		Хлеб ржаной	70	99,2	3,9	0,1	20,9	
		Сок	200	94	1	0	23,0	
Полдник		Запеканка из творога	150	279	20	14	17,3	
Ужин		Котлета из кур	100	201,6	16,4	9,4	12,0	
		Макаронные изделия отварные	230	225	5,4	8,1	32,5	
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,1	
		Хлеб пшеничный	100	213,0	7,6	0,9	40,7	
Ужин-2		Кавал с молоком	200	134	3,8	4	23,0	
		Варен	70	96	1	0,8	22,0	
		Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,0	
Итого								

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

Кобылина И.И.

 Мещеряков Е.В.



Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курск 12.18 Дата 10 18.01.2024

Прочие виды	Раздел	Бренд	Выход, г	Цена	Калорийность	Белок	Жир	Углеводы
Закуска	Сыр сливоч	Крем пыльная	200	187,2	4,5	7,2	21,6	
		пыльная	40	45	5,1	4,8	5,7	
	Сыр плавлен	Масло сливочное	200	61,8	0,2	0,1	1,1	
		Масло сливочное	15	112,5	0,1	0,2	0,7	
		Сыр твердый	10	37	2,3	0	0,1	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	100	213,0	7,4	0,9	40,7
Обед	Закуска	Венгерский острый	100	60,5	1,4	0	4,0	
		Суп рисовый с овощами	400/24	104	0,6	7,8	10,7	
	2 блюда	Жаркое по-домашнему	200	108,1	22,1	12,1	26,4	
	Салат	Салат из свеклы с яблоками	200	123,2	0,8	0	24,2	
		Хлеб	Хлеб ржаной	70	69,2	1,9	0,7	20,0
Полдник		Сыр	200	94	1	0	24,4	
		Булочка	100	197	1,8	4,8	14,2	
Ужин		Голубцы мясные	200	201	15,4	13,4	19,0	
		Чай с сахаром	200	61,8	0,1	0,1	0,1	
		Хлеб пшеничный	100	213,0	7,4	0,9	40,7	
		Масло сливочное	10	71	0,1	0,2	0,1	
		Хлеб ржаной	50	70,4	2,0	0,5	14,0	
Ужин-2		Печенье	30	125,1	2,3	0	22,4	
		Какао	200	106	5,8	0	4	
		Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,0	
Итого								

Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курск 7.11 Дата 10

Прочие виды	Раздел	Бренд	Выход, г	Цена	Калорийность	Белок	Жир	Углеводы
Закуска	Сыр сливоч	Крем пыльная	200	187,2	4,5	7,2	21,6	
		пыльная	40	45	5,1	4,8	5,7	
	Сыр плавлен	Масло сливочное	200	61,8	0,2	0,1	1,1	
		Масло сливочное	10	170,9	0,1	0,2	0,7	
		Сыр твердый	10	37	2,3	0	0,1	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	100	213,0	7,4	0,9	40,7
Обед	Закуска	Венгерский острый	60	52,2	1,3	2,1	6,5	
		Суп рисовый с овощами	210/10	142,6	0,2	7	13,4	
	2 блюда	Жаркое по-домашнему	200	248,6	17,1	9,7	21,9	
	Салат	Салат из свеклы с яблоками	200	101,2	0,8	0	24,2	
		Хлеб	Хлеб ржаной	50	14,0	2,0	0,5	14,0
Полдник		Сыр	200	94	1	0	24,4	
		Булочка	100	197	1,8	6,0	14,2	
Ужин		Голубцы мясные	180	190,8	0,1	8,8	10,6	
		Чай с сахаром	200	61,8	0,1	0,1	0,1	
		Хлеб пшеничный	80	170,9	6,0	0,7	17,4	
		Масло сливочное	10	71	0,1	0,2	0,1	
		Хлеб пшеничный	80	170,9	6,0	0,7	17,4	
Ужин-2		Печенье	30	125,1	2,3	0	22,4	
		Какао	200	106	5,8	0	4	
		Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,0	
Итого								

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

Кобелев Е.И.

Мельникова Е.В.

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



Инициалы И.И.

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

11-19

День 18.01.2024

День 11

Примечание	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	200	180	2,4	6,4	25	
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,01	13	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100	213,0	7,0	0,3	49,7	
		Сыр твердый	10	37	2,3	3	0	
		Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	100	65,8	1,3	4,6	4,1	
	1 блюдо	Суп гороховый	200	178,2	6,3	3,3	22,2	
	2 блюда	Котлеты	100	191,2	12,9	10,2	11,7	
	Гарнир	Картофельное пюре	180	148	2,2	5,6	21	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,6	0	21,2	
		Масло сливочное	10	95,2	0,9	0,1	20,3	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	122,5	0,1	12,7	0,1	
	Хлеб	Хлеб ржаной	100	213,0	7,0	0,3	49,7	
Полдник		Каша с молоком	200	134	3,8	4	23,8	
		Пудинг творожный запеченный	150	183	21,7	16,2	16	
Ужин		Кури отварные	100	205,8	19,1	14,6	0,2	
		Макаронные изделия отварные	200	224,6	6,4	8,1	32	
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	13	
		Хлеб ржаной	80	70,8	2,8	0,3	14,0	
Ужин-2		Булочка	50	107	3,8	0,5	14,5	
		Сок	200	94	0	0	23,4	
		Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,3	
Итого								

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

7-11

День 11

11

Примечание	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша рисовая молочная	200	185	2,4	6,4	25	
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,01	13	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80	170,9	6,1	0,2	17,4	
		Сыр твердый	10	37	2,3	3	0	
		Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	60	49,3	1,1	3,4	2,2	
	1 блюдо	Суп гороховый	250	148,5	6,8	3	18,3	
	2 блюда	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	21,2	
		Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80	170,9	6,1	0,2	17,4	
		Хлеб ржаной	50	71	2,6	0,5	14,0	
Полдник*		Каша с молоком	200	154	3,8	4	23,8	
		Пудинг творожный запеченный	100	138	20,9	14,3	14,7	
Ужин		Кури отварные	90	165	15,3	11,3	0,2	
		Макаронные изделия отварные	150	187,2	4,5	6,8	27	
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	13	
		Хлеб ржаной	30	49,8	2	0,4	10,1	
Ужин-2		Булочка	50	107	3,8	0,5	14,5	
		Сок	200	94	0	0	23,4	
		Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,3	
Итого								

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

[Подписи]
 Колесова Э.И.
 Мельникова Е.В.



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

2.11

День 12

20.01.2024

Прочие виды	Раздел	Ближе	Высота, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блины	Каша геркулесовая молочная	205		160,7	7,9	8,2	17,3
	Гор. вафельки	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	13
	Хлеб	Хлеб пшеничный	10		17,4	0,1	0,7	17,4
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	15		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Нара кабачковая	60		66	1,1	4,7	4,6
	1 блины	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10		64,3	2,3	3,7	7
	2 блины	Плов	150		206	13	7	22,6
	Сладкое	Кашлет из смеси сухофруктов	200		103,2	0,4	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		71	2,4	0,5	14,6
Полдник		Кефир	200		106	5,9	5	0
		булочка	100		197	3,8	6,6	34,2
Ужин		Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,6
		Рыба тушеная в томате с овощами	90		164,7	9,3	10,1	4
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	13
		Хлеб пшеничный	60		170,6	0,1	0,7	17,4
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
Ужин-2		Хлеб ржаной	50		49,6	2	0,4	10,1
		Пюре	100		67	4	3,2	8,2
		Печенье	30		125,7	2,3	7	22,6
		Фрукт	200		68	0,8	0,8	19,6
Итого								

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

12.18

День 12

Прочие виды	Раздел	Ближе	Высота, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блины	Каша геркулесовая молочная	230		160,7	8,9	8,2	17,3
	Гор. вафельки	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	13
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,6	46,7
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Масло сливочное	15		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Нара кабачковая	100		66	1,4	6,3	6,1
	1 блины	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/10		77,2	2,7	4,8	8,4
	2 блины	Плов	200		214,4	17,3	9,4	30,6
	Сладкое	Кашлет из смеси сухофруктов	200		103,2	0,4	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		61,2	3,2	0,7	20,7
Полдник		Кефир	200		106	5,9	5	0
		булочка	100		197	3,8	6,6	34,2
Ужин		Картофельное пюре	150		148	3,2	5,6	21
		Рыба тушеная с овощами	100		183	10,3	13,2	4,4
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	13
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,6	46,7
		Масло сливочное	15		112,5	0,1	12,3	0,1
Ужин-2		Хлеб ржаной	50		50,6	2,4	0,5	14,6
		Пюре	100		67	4	3,2	8,2
		Печенье	30		125,7	2,3	7	22,6
	Фрукт	200		68	0,8	0,8	19,6	
Итого								

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

_____ Колбаки Е.В.
 _____ Мезина Е.В.



Школа ОБОУ "Линей-интернат №1" г. Курск

№11

Дата

Применение	Раздел	Видов	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюда	Омлет натуральный	200		200		10	2,1
		Салатка отварная	75	213	0,0	0,1	1,35	
	Гор. напитки	Чай с сахаром	200	67,3	0,2	0,1	1,3	
	Хлеб	Хлеб ржаной	10	49,6	2	0,4	10,3	
Обед	Закуска	Винегрет овощной	80		10,2	1,4	2,1	6,3
	1 блюдо	Рисовый суп с мясом	250 (100)	101,1	2,2	0,3	1,1	
	2 блюдо	Гуляш	90	135	13,9	0,7	4,7	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	233	8,9	0,4	40	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	101,2	0,6	0	25,2	
		Сыр твердый	10	37	2,1	0	0	
		Хлеб пшеничный	80	170,0	6,1	0,7	17,4	
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	71	2,4	0,3	14,5	
Полдник		Молоко	200		121	5,9	6,8	9,3
		Оладьи	100	297,0	7,2	11,4	19,3	
Ужин		Котлета из кур	90		161	13,1	7,5	16,3
		Рис отварной рассыпчатый	150	190	3,4	4,2	9	
		Чай с сахаром	200	67,3	0,2	0,1	1,3	
		Хлеб пшеничный	80	170,0	6,1	0,7	17,4	
		Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	
			80	170,0	6,1	0,7	17,4	
Ужин-2		Вафли						
		Сок	50		96	1	0,6	12,0
		Фрукт	200		94	1	0	23,0
			200		83	0,6	0,9	10,1
Всего								

Школа ОБОУ "Линей-интернат №1" г. Курск

№18

Дата

Применение	Раздел	Видов	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюда	Омлет натуральный	224		270		14	22,6
		Салатка отварная	75	213	0,0	0,1	1,35	
	Гор. напитки	Чай с сахаром	200	67,3	0,2	0,1	1,3	
	Хлеб	Хлеб ржаной	70	70,9	2,9	0,3	8,1	
Обед	Закуска	Винегрет овощной	100		10,5	1,4	1	6,3
	1 блюдо	Рисовый суп с мясом	300 (100)	121,6	2,5	4,2	19	
	2 блюдо	Гуляш	100	135	13,9	0,7	4,3	
		Каша гречневая рассыпчатая	180	271	9,5	0,9	40,2	
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	101,2	0,6	0	25,2	
		Сыр твердый	10	37	2,1	0	0	
		Хлеб пшеничный	100	213,5	7,8	0,9	26,7	
	Хлеб	Хлеб ржаной	70	99,2	3,9	0,7	20,4	
Полдник *		Молоко	200		121	5,9	6,8	9,3
		Оладьи	150	299	7,2	11,4	19	
Ужин		Котлета из кур	100		201,6	16,4	9,4	12,8
		Рис отварной рассыпчатый	180	214,3	4,3	5	47,2	
		Чай с сахаром	200	67,3	0,2	0,1	1,3	
		Хлеб пшеничный	100	213,5	7,8	0,9	26,7	
		Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	
Ужин-2		Вафли	50		96	1	0,6	12,0
		Сок	200		94	1	0	23,0
		Фрукт	200		83	0,6	0,9	10,1
Всего								

Заведующий производством ОБОУ
 "Линей-интернат №1" г. Курск
 Мещеряков Игорь ОБОУ "Линей-интернат №1" г. Курск

(Handwritten signatures)

Иванов И.И.

Мещеряков И.В.



Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курск 12.18 14 22.01.2020

Прочие лица	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Заправка	Гор. блюда	Каша манная молочная	200	157	4,0	5,1	24,0	
		Ябло варенье	40	63	5,1	4,0	0,0	
	Гор. напитки	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,3	
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,3	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100	170,6	6,1	0,7	37,4	
Масло сливочное		10	75	0,1	8,2	0,1		
Обед	Закуска	Салат из безжированной капусты	100	65,8	1,5	4,0	4,4	
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	129,6	5,3	2,7	22,0	
		2 блюдо	Котлета рыбная	150	176,4	11,5	7,0	13,0
		Картофельное пюре	140	148	3,2	3,0	2,7	
		Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,0	0	23,1
	Хлеб	Хлеб ржаной	70	99,2	3,0	0,7	21,3	
		Сок	200	94	1	0	21,4	
Полдник	Сырники из творога	150	420	30	23,3	24,1		
Ужин		Голубцы мясные	250	261	15,4	13,9	19,3	
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,3	
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,3	
		Масло сливочное	100	233,0	7,0	8,9	40,3	
		Сыр твердый	10	75	0,1	8,2	0,1	
		Хлеб пшеничный	10	37	2,3	0	0	
		Хлеб ржаной	30	70,8	2,8	0,7	14,0	
Ужин-2		Молоко кипяченое	200	123	5,9	0,8	4,3	
		Печенье	30	125,1	2,3	1	22,0	
		Фрукт	200	89	0,8	0,8	13,0	
Итого								

Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курск 7.11 14

Прочие лица	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Заправка	Гор. блюда	Каша манная молочная	200	157	4,0	5,1	24,0	
		Ябло варенье	40	63	5,1	4,0	0,0	
	Гор. напитки	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,3	
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,3	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	170,6	6,1	0,7	37,4	
Масло сливочное		10	75	0,1	8,2	0,1		
Обед	Закуска	Салат из безжированной капусты	60	40,3	1,1	3,4	3,2	
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	108	2,8	2,3	18,9	
		2 блюдо	Котлета рыбная	90	141	9,4	6,7	10,9
		Картофельное пюре	150	123,3	2,7	4,7	17,6	
		Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,0	0	23,1
	Хлеб	Хлеб ржаной	30	70	2,8	0,7	14,0	
		Сок	200	94	1	0	21,4	
Полдник	Сырники из творога	100	320	22,2	17,2	18,2		
Ужин		Голубцы мясные	170	176,0	9,3	8,4	11	
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	1,3	
		Сыр твердый	80	170,0	6,1	8,1	37,4	
		Хлеб пшеничный	10	37	2,3	0	0	
		Масло сливочное	10	75	0,1	8,2	0,1	
		Хлеб ржаной	30	49,0	2	0,4	10,3	
Ужин-2		Молоко кипяченое	30	123,1	2,3	1	22,0	
		Печенье	200	123	5,9	0,8	4,3	
		Фрукт	200	89	0,8	0,8	13,0	
Итого								

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

(Handwritten signatures)

В.И. Курск

Курочкина А.А.

Ильина

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

7-11

День 5

29.01.2025

Приним пища	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон издели	205		132	4,6	5,3	17,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,2	37,4
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра свекольная	80		40	0,8	1,6	5,6
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250		142,2	5,6	4,9	18,5
	2 блюдо	Плов	150		205,7	3,9	7	22,6
	Сладкое	Компот из 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
		Пирожок с яблоком	100		248	5,7	5,1	44,7
Ужин		Рыбу из овощей	150		168,7	2,7	11,1	15,3
		Рыба запеченная	90		164,7	9,1	12	4
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,2	37,4
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	50		71	2,8	0,5	14,6
Ужин-2		Вафли	50		22,7	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 5

Приним пища	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон издели	205		132	4,6	5,3	17,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		215,6	7,6	0,9	46,7
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0
		Йогурт	100		87	5	3,2	8,5
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Икра свекольная	100		53	1,1	2,2	7,4
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	300		170,6	6,6	5,8	22,1
	2 блюдо	Плов	200		274,4	17,3	9,4	30,4
	Сладкое	Компот из сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	50		99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник		Кефир	200		106	5,8	5	8
		Пирожок с яблоком	150		248	5,7	5,1	44,7
Ужин		Рыбу из овощей	200		229,3	3,5	14,8	20,6
		Рыба запеченная	100		205,8	11,5	15	5
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	100		215,6	7,6	0,9	46,7
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	50		71	2,8	0,5	14,6
Ужин-2		Вафли	50		96	1	0,8	22,7
		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

Ильина
Ильина

Ильина В.А.

Ильина В.А.

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

7-11

День 6

24.01.2025

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша гречневая с мякотью	200		182,4	4,8	7,2	21,8
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		81,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,0	7,0	0,9	46,7
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Сыр твердый	10		32	2,3	4,2	0
Обед	Закуска	Винегрет овощной	80		52,2	1,3	2,0	6,0
	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200		83,7	2,2	4,6	9,6
	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	30		71	2,8	0,5	14,3
		Кавказ с молоком	200		154	3,8	4	25,8
Полдник		Запеканка из творога	100		209	15	10,5	17
Ужин-1		Тефтели мясные	80		163,8	7,1	10,8	9,5
		Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,6
		Чай с сахаром	200		81,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	80		170,0	8,1	0,9	46,7
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	30		49,0	2	0,4	16,3
Ужин-2		Печенье	30		125,3	2,3	3	22,7
		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,0
Всего								

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

12-18

День 6

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Каша гречневая с мякотью	225		182,4	4,8	7,2	21,8
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		81,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,0	7,0	0,9	46,7
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Сыр твердый	15		55,5	3,5	4,2	0
Обед	Закуска	Винегрет овощной	100		69,5	1,8	3	8,0
	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	300		100,4	2,5	5,5	10,2
	2 блюдо	Котлета	100		161,3	12,8	10,3	11,7
	Гарнир	Рис отварной	180		225	4,1	5	41,3
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,0	0,7	20,3
		Кавказ с молоком	200		154	3,8	4	25,8
Полдник		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	23
		Чай с сахаром	200		81,3	0,2	0,1	15
		Хлеб пшеничный	100		213,0	7,0	0,9	46,7
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	30		70,8	2,8	0,5	14,4
Ужин-2		Печенье	30		125,3	2,3	3	22,7
		Сок	200		94	1	0	23,4
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,0
Всего								

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

(Подписи)

Ильина В.Я.
 Мельникова Е.В.



Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курск 7-11 День: 23.01.2020

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюда	Омлет натуральный	200	203	10.8	1.5	2.1
		Сосиски отварные	75	213	0.2	0.1	1.33
		Чай с сахаром	200	61.3	0.2	0.1	1.5
		Хлеб ржаной	30	49.6	2	0.4	10.3
Обед	1. Блюда	Закуска Винегрет овощной	60	52.2	1.3	2.3	6.3
		Рисовый суп сметаной	230	101.3	2.2	3.5	15
		Гуляш	90	135	13.9	6.7	4.3
		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 пшеничный	80	170.9	6.1	0.7	37.4
		Хлеб ржаной	50	71	2.8	0.5	14.0
		Молоко кипяченое	200	123	5.9	6.8	9.0
Овощи	100	297.6	7.2	11.0	39.2		
Ужин	Котлета из кур	Рис отварной	150	195	3.4	4.2	30
		Чай с сахаром	200	61.3	0.2	0.1	1.5
		Хлеб пшеничный	80	170.9	6.1	0.7	37.4
		Масло сливочное	10	71	0.1	8.2	0.1
		Хлеб пшеничный	80	170.9	6.1	0.7	37.4
		Варен	30	96	1	0.8	22.7
Ужин-2	Сок	Сок	200	94	1	0	23.4
		Фрукт	200	88	0.8	0.8	19.0
		Всего					

Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курск 12-18 День: 3

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюда	Омлет натуральный	225	270	14	22.6	2.8
		Сосиски отварные	75	213	8.8	19.2	1.3
		Чай с сахаром	200	61.3	0.2	0.1	1.5
		Хлеб ржаной	30	70.8	2.8	0.5	14.0
Обед	1. Блюда	Закуска Винегрет овощной	100	88.1	3.6	3	8.6
		Рисовый суп сметаной	300	321.6	2.5	4.2	18
		Гуляш	100	135	13.9	6.7	4.3
		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 пшеничный	100	213.6	7.6	0.9	46.7
		Хлеб ржаной	70	99.2	3.9	0.7	26.3
		Молоко кипяченое	200	123	5.9	6.8	9.0
Овощи	150	208	7.2	11.0	30		
Ужин	Котлета из кур	Рис отварной	190	234.3	4.1	5	43.2
		Чай с сахаром	200	61.3	0.2	0.1	1.5
		Хлеб пшеничный	100	213.6	6.1	0.7	37.4
		Масло сливочное	10	71	0.1	8.2	0.1
		Варен	30	96	1	0.8	22.7
		Сок	200	94	1	0	23.4
Ужин-2	Фрукт	Фрукт	200	88	0.8	0.8	19.0
		Всего					

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

[Signature] Итого: 8.8
[Signature] Медицинский Е.В.

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

12-18

28.01.2023

Прочие блюда	Раздел	Блюдо	Возв.г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюда	Каша манная молочная	203						
		Ябло. варенье	40			4,8	5,1	24,5	
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	4,6	0,3	
		Хлеб	100		213,6	0,2	0,1	13	
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1	
Обед	1 блюдо	Закуска салат из белокочанной капусты с р.м	100		65,8	1,5	4,6	4,4	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	300		129,6	3,3	2,7	22,3	
		2 блюдо	Котлета рыбная	100		178,4	11,7	7,9	13,5
		Картофельное пюре	180		148	3,2	3,6	21	
		Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	1,0	25,1
		Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,1
Полдник		Сок	200		94	1	0	23,4	
		Сырники из творога	150		426	30	23,3	24,2	
Ужин		Голубцы мясные	250		261	13,4	13,9	18,1	
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	13	
		Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,6	46,7	
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1	
		Сыр твердый	10		37	2,3	3	0	
		Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5	14,6	
Ужин-2		Молоко кипяченое	200		123	5,9	0,8	9,3	
		Печенье	30		123,1	2,3	3	22,3	
		Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,6	
Итого									

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

3-11

День 4

Прочие блюда	Раздел	Блюдо	Возв.г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гор. блюда	Каша манная молочная	203		137	4,8	3,1	24,5	
		Ябло. варенье	40		61	5,1	4,6	0,3	
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	13	
		Хлеб	80		170,9	6,1	0,7	17,4	
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1	
Обед	1 блюдо	Закуска салат из белокочанной капусты с р.м	60		49,3	1,1	3,4	3,2	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250		108	2,8	2,3	18,9	
		2 блюдо	Котлета рыбная	90		141	9,4	6,3	10,9
		Картофельное пюре	150		123,3	2,7	4,7	17,6	
		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		Сок	200		94	1	0	23,4	
		Сырники из творога	100		323	23,2	17,3	18,2	
Ужин		Голубцы мясные (свиные)	170		156,6	9,3	8,4	11	
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	13	
		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	
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,1	
Ужин-2		Печенье	30		123,1	2,3	3	22,3	
		Молоко кипяченое	200		123	5,9	0,8	9,3	
		Фрукт	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

 Колобова Е.И.
 Мельникова Е.В.



Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска 7-11 День 5 27.01.2020

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон издели	205		112	4,0	5,3	17,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,0	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Сыр твердый	10		37	2,1	3	0
		Йогурт	100		87	5	3,2	8,3
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Завулка	Нера свекловичная	80		40	0,8	1,0	5,0
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250		142,2	5,6	4,9	18,5
	2 блюдо	Плов	150		205,7	13	7	22,0
	Сладкое	Компот из сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	30		71	2,8	0,5	14,0
Полднок		Кефир	200		100	5,8	5	8
		Пирожок с яблоком	100		248	5,7	5,1	44,7
Ужин		Рыбу из овощей	150		198,7	2,7	11,1	15,3
		Рыба запеченная	90		164,7	9,3	12	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	10		75	0,1	8,2	0,1
Ужин-2		Хлеб ржаной	30		49,0	2	0,4	10,0
		Вафли	30		22,7	1	0,8	22,7
		Сок	200		94	1	0	23,4
	Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,0	
Всего:								

Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска 12-18 День 5

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон издели	205		132	4,0	5,3	17,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,0	7,6	0,9	46,7
		Сыр твердый	10		37	2,1	3	0
		Йогурт	100		87	5	3,2	8,3
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Завулка	Нера свекловичная	100		53	1,1	2,2	7,5
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	300		170,0	6,0	5,8	22,2
	2 блюдо	Плов	200		274,4	17,3	9,4	30,4
	Сладкое	Компот из сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,3
Полднок		Кефир	200		100	5,8	5	8
		Пирожок с яблоком	150		248	5,7	5,1	44,7
Ужин		Рыбу из овощей	200		229,6	3,5	14,8	20,0
		Рыба запеченная	100		205,8	11,5	15	5
		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
Ужин-2		Хлеб ржаной	40		70,8	2,8	0,5	14,0
		Вафли	30		96	1	0,8	22,7
		Сок	200		94	1	0	23,4
	Фрукт	200		88	0,8	0,8	19,0	
Всего:								

Заведующий производством ОБОУ
 "Лицей-интернат №1" г. Курска
 Михайловская Светлана Александровна
 ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Ильцова В.В.
 Михайлова В.В.

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

Беседина Л.А.

Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска 7-11 День 28.01.2025г

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	Гар. блюдо	Каши гречневая с молоком	205		192,4	4,8	7,2	23,8
	Гар. напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80		170,0	6,1	0,7	37,4
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Сыр твердый	10		37	2,3	1	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		157	10,1	8,1	9,4
	Гарнир	Рис отварной	150		195	3,4	4,2	30
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	24,2
	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-2		Теплый салат	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		170,0	6,1	0,7	37,4
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб ржаной	50		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

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	Гар. блюдо	Каши гречневая с молоком	225		182,4	4,8	7,2	23,8
	Гар. 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	100/10		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	43,3
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	24,2
	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-2		Теплый салат	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

Колесникова Т.И.
Колесникова Т.И.
Мельникова Е.В.
Мельникова Е.В.



Школа ОБОУ "Лидей-интернет №1" г. Курска 22-18 29.01.2025 г.

Пример блюда	Рецепт	Блюдо	Выход, г	Цена	Дневн. Т			Углеводы
					Калорийность	Белки	Жиры	
Завтрак	Сыр. блины	Блины мясные молочные	240	240	347,8	5,1	5,1	11,8
	Сыр. вафельки	Чай с сахаром	200	200	45,2	0,2	0,1	1,0
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100	100	243,5	7,0	0,9	46,7
		Масло сливочное	10	10	75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	100	100	65,8	1,5	4,6	4,1
	1 блюдо	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	100/21	100	164	8,9	7,9	16,1
	2 блюдо	Кури отварная	100	100	197,6	19,1	14,9	0,2
	Гарнир	Блюдо гречневая рассыпчатая	180	180	271	9,5	6,9	43,2
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	200	103,2	0,6	9	21,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	70	70	90,2	3,0	0,7	20,1
Полдник		Сок	200	200	94	1	0	23,4
		Сырники из творога	150	150	420	10	21,1	24,2
Ужин		Салат с рисом	25	25	31,4	2	2,1	1
		Закуска картофельная с маслом	243	243	384,8	19,4	19	7,2
		Чай с сахаром	200	200	61,3	0,2	0,1	1,0
		Хлеб пшеничный	100	100	243,5	7,0	0,9	46,7
		Масло сливочное	10	10	75	0,1	8,2	0,1
		Сыр твердый	15	15	55,3	3,5	4,5	1
		Хлеб ржаной	100	100	70,8	2,8	0,5	14,0
Ужин-2		Вафлы	30	30	90	1	0,8	22,7
		Кавар с молоком	200	200	154	3,8	4	10,4
		Фрукт	200	200	88	0,8	0,8	19,0
Итого								

Школа ОБОУ "Лидей-интернет №1" г. Курска 7-11 29.01.2025 г.

Пример блюда	Рецепт	Блюдо	Выход, г	Цена	Дневн. Т			Углеводы
					Калорийность	Белки	Жиры	
Завтрак	Сыр. блины	Блины мясные молочные	200	200	157	4,8	5,1	14,7
	Сыр. вафельки	Чай с сахаром	200	200	61,3	0,2	0,1	1,0
	Хлеб	Хлеб пшеничный	80	80	170,9	6,1	0,7	37,4
		Масло сливочное	10	10	75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты	60	60	49,3	1,1	3,6	2,2
	1 блюдо	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	25/25	25	142,6	6,2	7	13,6
	2 блюдо	Кури отварная	90	90	164,7	15,3	11,7	0,2
	Гарнир	Блюдо гречневая рассыпчатая	150	150	227,7	7,9	6,7	46
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	200	103,2	0,6	9	21,2
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	71	2,8	0,7	14,0
Полдник		Сок	200	200	94	1	0	23,4
		Сырники из творога	100	100	221	21,2	17,7	18,1
Ужин		Салат с рисом	25	25	31,4	2	2,1	1
		Закуска картофельная с маслом	243	243	384,8	19,4	19	7,2
		Чай с сахаром	200	200	61,3	0,2	0,1	1,0
		Хлеб пшеничный	80	80	170,9	6,1	0,7	37,4
		Масло сливочное	10	10	75	0,1	8,2	0,1
		Сыр твердый	10	10	37	2,3	1	0
		Хлеб ржаной	30	30	49,6	2	0,4	10,3
Ужин-2		Вафлы	30	30	90	1	0,8	22,7
		Кавар с молоком	200	200	154	3,8	4	10,4
		Фрукт	200	200	88	0,8	0,8	19,0
Итого								

Заведующий производством ОБОУ
"Лидей-интернет №1" г. Курска
Медицинская сестра ОБОУ "Лидей-интернет
№1" г. Курска

Handwritten signature

Колчанова Е.В.
Медицинская сестра



Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курск 7-11 День 30.01.2020г

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон и тд	200	102	102	4,6	5,3	17,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	41,2	0,2	0,1	0,1	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	112,9	0,1	12,4	0,1	
		Масло сливочное	15	170,9	0,1	0,7	17,4	
Обед	Закуска	Нера кабачковая	80	86	1,1	4,7	4,8	
	1 блюдо	Средкотелье со сметаной	250/10	101	2,2	3,5	15	
	2 блюдо	Пюре	150	205,7	1,1	7	22,0	
	Сладкое	Кремлет из сухофруктов	200	101,2	0,6	8	21,2	
		Сыр твердый	10	37	2,3	1	0	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	40	112,9	0,1	12,4	0,1	
	Хлеб	Хлеб ржаной	70	71	2,4	0,5	14,3	
Полдник		Сок	200	94	1	0	21,4	
		Булочка	100	197	3,8	8,6	14,5	
Ужин		Рыба запеченная	80	164,7	8,0	12,1	4	
		Рыбу из овощей	150	168,7	2,7	11,1	14,0	
		Чай с сахаром	200	41,2	0,2	0,1	0,1	
		Хлеб ржаной	10	40,8	2	0,4	10,1	
		Полугри	100	87	1	1,2	8,1	
Ужин-2		Молоко какаоовое	200	121	5,9	6,8	9,9	
		Печенье	30	125,1	2,3	7	22,0	
		Фрукт						

Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курск 12-18 День 30.01.2020г

Пример пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Суп молочный с макарон и тд	200	102	102	4,6	5,3	17,3
	Гор. напиток	Чай с сахаром	200	41,2	0,2	0,1	0,1	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100	112,9	0,1	12,4	0,1	
		Масло сливочное	15	170,9	0,1	0,7	17,4	
Обед	Закуска	Нера кабачковая	100	86	1,1	4,7	4,8	
	1 блюдо	Средкотелье со сметаной	100/10	101,2	2,2	4,2	18	
	2 блюдо	Пюре	200	205,7	1,1	7	22,0	
	Сладкое	Кремлет из сухофруктов	200	101,2	0,6	8	21,2	
		Сыр твердый	10	37	2,3	1	0	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100	112,9	0,1	12,4	0,1	
	Хлеб	Хлеб ржаной	70	99,2	1,9	0,5	20,3	
Полдник		Сок	200	94	1	0	21,4	
		Булочка	150	197	3,8	8,6	14,5	
Ужин		Рыба запеченная	100	204,8	11,5	17	5	
		Рыбу из овощей	200	229,6	8,0	14,8	20,0	
		Чай с сахаром	200	41,2	0,2	0,1	0,1	
		Хлеб ржаной	40	70,8	2,8	0,7	14,8	
		Полугри	100	87	1	1,2	8,1	
Ужин-2		Молоко какаоовое	200	123	5,9	6,8	9,9	
		Печенье	30	125,1	2,3	7	22,0	
		Фрукт	200	84	0,9	0,9	19,0	

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

Васильева Л.А.
Колесниченко Е.В.



Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска				7.11	День 9			81.01.2023г
Пример блюда	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Омлет натуральный	200	203	10,6	3,7		2,3
		Сосиски отварные	75	233	8,8	19,2		1,3
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1		1,9
		Хлеб ржаной	30	49,7	2	0,4		10,3
Обед	1 блюдо	Нарз свекольная	60	40	0,8	1,5		5,8
		Варен с капустой в соусе со сметаной	250/10	64,3	2,3	3,7		7
		Рыба тушеная с овощами	90	164,7	9,3	12,1		4
		Гарнир Картофельное пюре	150	123,3	2,7	4,7		17,0
		Сладкое Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,6	0		29,2
		Сыр твердый	10	37	2,3	3		0
		Масло сливочное	10	73	0,1	8,2		0,1
		Хлеб пшеничный	80	170,9	6,1	0,7		37,4
		Хлеб ржаной	30	71	2,8	0,5		14,0
		Сок	200	94	1	0		23,4
Полдник		Запеканка 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		1,9
		Хлеб пшеничный	80	170,9	6,1	0,7		37,4
Ужин-2		Какао с молоком	200	134	3,8	4		25,8
		Вафли	30	96	1	0,8		22,7
		Фрукт *	200	88	0,8	0,8		39,0
Всего								

Школа ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска				12.18	День 9			
Пример блюда	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	Омлет натуральный	225	230	14	22,0		2,8
		Сосиски отварные	75	213	8,8	19,2		1,3
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1		1,9
		Хлеб ржаной	30	70,8	2,8	0,5		14,0
Обед	1 блюдо	Нарз свекольная	100	53	1,1	2,2		7,1
		Варен с капустой в соусе со сметаной	300/10	77,2	2,7	4,4		9,4
		Рыба тушеная в томате с овощами	100	183	10,3	13,4		4,4
		Гарнир Картофельное пюре	180	148	3,2	5,9		21
		Сладкое Компот из смеси сухофруктов	200	103,2	0,6	0		29,2
		Масло сливочное	15	112,5	0,1	12,0		0,1
		Сыр твердый	15	55,5	3,5	4,3		3
		Хлеб пшеничный	100	213,6	7,6	0,9		46,7
		Хлеб ржаной	70	99,2	3,9	0,7		20,3
		Сок	200	94	1	0		23,4
Полдник		Запеканка из творога	150	278	20	14		17,7
Ужин		Котлета из кур	100	201,8	16,4	9,4		12,0
		Макаронные изделия отварные	200	229	5,4	8,1		32,5
		Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1		1,9
		Хлеб пшеничный	100	213,6	7,6	0,9		46,7
Ужин-2		Какао с молоком	200	134	3,8	4		25,8
		Вафли	30	96	1	0,8		22,7
		Фрукт *	200	88	0,8	0,8		39,0
Всего								

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

Кочетков
А.С.

Кобелев И.И.
 Мельникова Е.В.