

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



Школа ОБОУ «Лицей - интернат №1» г. Курска 12-18 День 13.11.2024г.

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
		Яйцо вареное	40		63	5,1	4,6	0,3
	Гор напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
	Хлеб	Хлеб пшеничный	100		213,6	6,1	0,2	37,4
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты с р м	100		65,8	1,5	4,6	4,4
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	300		129,6	3,3	2,7	22,6
	2 блюдо	Котлета рыбная	100		176,4	11,7	7,9	13,0
		Картофельное пюре	180		148	3,2	5,6	21
	Сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200		103,2	0,6	0	25,3
	Хлеб	Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
	Полдник		Сок	200		94	1	0
		Сырник из творога	150		426	30	23,3	24,2
Ужин		Голубцы ленивые	250		261	15,4	13,9	18,3
		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	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	6,8
		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 7-11 День 4

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
		Яйцо вареное	40		63	5,1	4,6	0,3
	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
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Обед	Закуска	Салат из белокочанной капусты с р м	60		49,3	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	6,3	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
		Сырники из творога	100		323	23,2	17,5	18,2
Ужин		Голубцы ленивые (свинина)	170		156,6	9,3	8,4	11
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	15
		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
		Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4	10,3
Ужин-2		Печенье	30		125,1	2,3	3	22,3
		Молоко кипяченое	200		123	5,9	6,8	9,9
		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

Ильята В.Я.
Кузнецова А.А.

Кобиева З И

Кузнецова А А