



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

7-11

День день 3 12.12.2024г

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор блюдо	Омлет натуральный	200		203	10,0	1,3	2,1
		Сосиски отварные	75		213	0,2	0,1	1,35
	Гор напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	1,5
		Хлеб	Хлеб ржаной	30		49,6	2	0,4
Обед	Закуска	Винегрет овощной	60		52,2	1,3	2,3	6,5
	1 блюдо	Рассольник со сметаной	250-10		101,3	2,2	3,5	15
		2 блюдо	Гуляш	90		135	13,9	6,7
		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	Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
		Хлеб ржаной	50		71	2,8	0,5	14,6
	Полдник		Молоко кипяченое	200		123	5,9	6,8
		Оладьи	100		297,6	7,2	11,9	39,2
Ужин		Котлета из кур	90		161	13,1	7,5	10,3
		Рис отварной	150		195	3,4	4,2	36
		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		75	0,1	8,2	0,1
		Хлеб пшеничный	80		170,9	6,1	0,7	37,4
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								

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

12-18

День 3

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	1,1
	Гор напиток	Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	1,5
		Хлеб	Хлеб ржаной	50		70,8	2,8	0,5
Обед	Закуска	Винегрет овощной	100		69,5	1,6	3	8,6
	1 блюдо	Рассольник со сметаной	300-10		121,6	2,5	4,2	18
		2 блюдо	Гуляш	100		135	13,9	6,7
		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	Хлеб пшеничный	100		213,6	7,6	0,9	46,7
		Хлеб ржаной	70		99,2	3,9	0,7	20,5
Полдник		Молоко кипяченое	200		123	5,9	6,8	9,9
		Оладьи	150		298	7,2	11,9	39
Ужин		Котлета из кур	100		201,6	16,4	9,4	12,8
		Рис отварной	190		234,5	4,1	5	43,2
		Чай с сахаром	200		61,3	0,2	0,1	1,5
		Хлеб пшеничный	100		213,6	0,1	8,2	0,1
		Масло сливочное	10		75	0,1	8,2	0,1
Ужин-2		Вафли	30		96	1	0,8	23,4
		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)

Кобина Э.И.

Кузнецова А.А.