

Утверждаю
 Директор ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска



Ильюта В.Я.

Школа ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска 7-11 День 12 20.01.2024г

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Цена | 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 | | | 37,4 | 6,1 | 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 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | | 49,6 | 2 | 0,4 | 10,3 |
| Ужин-2 | | 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 12

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Гор. блюдо | Каша 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 | 6,1 | 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 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 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | | 70,8 | 2,8 | 0,5 | 14,6 |
| Ужин-2 | | 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

Кобылка З.И.

 Мелкозян Е.В.