

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОБОУ «Лицей-интернат

№1» г. Курска

М.Е. Моршнева



2022г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для воспитанников ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курск

согласно диете №5

наименование блюд	Масса, порции, г/шт
1 день	
завтрак	
каша рисовая молочная	150
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
сыр твердый	10
масло сливочное	10
вода минеральная негазированная	500 мл. 1шт.
всего	
обед	
салат из белокочанной капусты	80
суп гороховый	200
котлеты мясные	80
картофельное пюре	150
компот из сухофруктов	200
хлеб ржаной	70
всего	
полдник	
какао с молоком	200
пудинг творожный	170
вода минеральная негазированная	500 мл. 1шт.
всего	
ужин	
куры отварные	80
макаронные изделия отварные	150
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
Масло сливочное	10
Хлеб ржаной	30
всего	
2 ужин	
яблоко	100
сок натуральный	200
булочка	50
всего	
всего за день	
наименование блюд	масса
2 день	порции
завтрак	
каша геркулесовая молочная	200
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10

сыр твердый	10
вода минеральная негазированная	500 мл. 1 шт.
всего	
обед	
салат из помидоров и огурцов с м/р	80
борщ из свежей капусты со сметаной	200/10
плов	200
компот из сухофруктов	200
хлеб ржаной	70
всего	
полдник	
кефир	200
булочка	90
вода минеральная негазированная	500 мл. 1 шт.
всего	
ужин	
картофельное пюре	150
рыба запеченная	80
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	15
хлеб ржаной	30
йогурт	100
всего	
Ужин-2	
сок натуральный	200
печенье	30
банан	200
всего	
всего за день	
наименование блюд	масса
3 день	порции
завтрак	
омлет натуральный	150
сосиска отварная	100
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
вода минеральная негазированная	500 мл. 1 шт.
всего	
обед	
икра свекольная	60
рассольник со сметаной	250/10
гуляш из мяса	80
каша гречневая рассыпчатая	150
компот из сухофруктов	200



хлеб ржаной	70
всего	
полдник	
молоко	200
оладьи	120
вода минеральная негазированная	500 мл. 1 шт.
всего	
ужин	
котлета из кур	80
рис отварной	160
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
сыр твердый	10
хлеб ржаной	30
всего	
Ужин-2	
апельсин	100
сок натуральный	200
йогурт	100
всего	
всего за день	
наименование блюд	масса
4 день	порции
завтрак	
каша манная молочная вязкая	150
яйцо вареное	40
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
сыр твердый	10
вода минеральная негазированная	500 мл. 1 шт.
всего	
обед	
салат из белокочанной капусты	60
суп картофельный с мак.изд.	250
котлета из рыбы	80
картофельное пюре	150
компот из сухофруктов	200
хлеб ржаной	70
всего	
полдник	
сок натуральный	200
пудинг творожный	150
вода минеральная негазированная	500 мл. 1 шт.

всего	
ужин	
голубцы ленивые	150
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
хлеб ржаной	30
всего	
ужин-2	
яблоко	300
молоко	200
печенье	30
всего	
всего за день	
наименование блюд	масса
5 день	порции
завтрак	
каша рисовая молочная	200
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
сыр твердый	10
йогурт	100
вода минеральная негазированная	500 мл. 1 шт.
всего	
обед	
икра морковная	60
суп картофельный с горохом	200
мясо тушеное	80
макаронные изделия отварные	160
компот из сухофруктов	200
хлеб ржаной	70
всего	
полдник	
кефир	200
пирожки с яблоками	120
вода минеральная негазированная	500 мл. 1 шт.
всего	
ужин	
рагу из овощей	150
рыба запеченная	80
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
хлеб ржаной	30



всего	
ужин-2	
банан	200
сок натуральный	200
вафли	30
всего	
всего за день	
наименование блюд	масса
6 день	порции
завтрак	
каша гречневая с молоком	150
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
сыр твердый	10
вода минеральная негазированная	500 мл. 1 шт.
всего	
обед	
винегрет овощной	60
щи из свежей капусты со сметаной	200
мясо отварное	27,5
котлеты мясные	80
рис отварной	150
компот из сухофруктов	200
хлеб ржаной	70
всего	
полдник	
винегрет овощной	60
щи из свежей капусты со сметаной	200
вода минеральная негазированная	500 мл. 1 шт.
всего	
ужин	
йогурт	100
тефтели мясные	80
картофельное пюре	150
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
хлеб ржаной	30
всего	
ужин-2	
банан	100
сок натуральный	200
печенье	30

всего	
всего за день	
наименование блюд	масса
7 день	порции
завтрак	
каша молочная "Дружба"	205
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
сыр твердый	10
вода минеральная негазированная	500 мл. 1шт.
всего	
обед	
салат из белокочанной капусты	60
суп картофельный с крупой рисовой	200
фрикадельки мясные	25
куры отварные	80
каша гречневая рассыпчатая	180
компот из сухофруктов	200
хлеб ржаной	70
всего	
полдник	
сок натуральный	200
сырники из творога	150
вода минеральная негазированная	500 мл. 1шт.
всего	
ужин	
сельдь	100
запеканка картофельная с мясом	245
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
хлеб ржаной	30
всего	
ужин-2	
яблоко	100
какао с молоком	200
вафли	30
всего	
всего за день	
наименование блюд	масса
8 день	порции
завтрак	
макароны, запеченные с сыром	160



чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	15
сыр твердый	10
вода минеральная негазированная	500 мл. 1шт.
всего	
обед	
салат из свежих огурцов	60
рассольник со сметаной	250/10
плов	150
компот из сухофруктов	200
хлеб ржаной	70
всего	
полдник	
сок натуральный	200
булочка	90
вода минеральная негазированная	500 мл. 1шт.
всего	
ужин	
рыба запеченная	80
рагу из овощей	200
хлеб пшеничный	80
чай с сахаром	200
хлеб ржаной	30
всего	
ужин-2	
молоко	200
печенье	30
яблоко	100
всего	
всего за день	
наименование блюд	масса
9 день	порции
завтрак	
омлет натуральный	150
сосиска отварная	80
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
сыр твердый	10
вода минеральная негазированная	500 мл. 1шт.
всего	
обед	
салат из свеклы и яблок с м/р	60
суп картофельный со сметаной	200/15
рыба припущенная	100
картофельное пюре	150



компот из сухофруктов	200
хлеб ржаной	70
всего	
полдник	
сок натуральный	200
запеканка из творога	200
вода минеральная негазированная	500 мл. 1шт.
всего	
ужин	
котлета из кур	80
макаронные изделия отварные	150
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
хлеб ржаной	30
масло сливочное	10
всего	
ужин-2	
какао с молоком	200
вафли	30
банан	100
всего	
всего за день	
10 день	
	масса
	порции
завтрак	
каша пшенная молочная	200
яйцо вареное	40
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
сыр твердый	10
вода минеральная негазированная	500 мл. 1шт.
всего	
обед	
икра морковная	60
суп картофельный с крупой рисовой	200
фрикадельки мясные	25
запеканка картофельная с мясом	150
компот из сухофруктов	200
хлеб ржаной	70
всего	
полдник	
кефир	200
булочка	90
вода минеральная негазированная	500 мл. 1шт.
всего	

ужин	
голубцы ленивые	150
чай с сахаром	200
хлеб пшеничный	80
масло сливочное	10
колбаса отварная	50
хлеб ржаной	30
всего	
ужин-2	
яблоко	100
сок натуральный	200
печенье	30
всего	
<b>ВСЕГО ДЕНЬ</b>	
всего	

Blank lined area for additional notes or calculations.