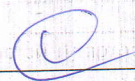

 Утверждаю
 Директор МБОУ-лицея № 104
 Андриенко Н.А. «02 » июня 2025 г.

День 1 . Неделя: первая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	41,84	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска								
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,66	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2	94	3,16	0,4	19,32
	овощи	71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	7,57	10	0,48	0	2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	11,44	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	59,89	353	18	21	23
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	11,83	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	25	1,66	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,6	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	5,54	84	1	0	20

Заведующая производством _____



Заведующая производством _____

Утверждаю
МБОУ лицей № 104
ДОКУМЕНТОВ
«03» июня 2025 г.

[illegible]



 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «04» июня 2025 г.

День 3 . Неделя: первая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога с морковью со	260	96.50	397	26	20	50
			сгущённым молоком						
	гор.напиток	377	Чай с сахаром с лимоном	207	3,06	40	0	0	10
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	23.82	89	0	0	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,87	135	5	5	16
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	100	62,27	238,75	15,55	11,55	15,70
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	11,83	225,50	5,70	6,07	32,00
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,56	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	19845,00	84	0	0	20

Заведующая производством _____

Заведующая производством _____

Утверждено
Директор МБОУ Школа № 104
Андрюенко Н.А. «05» июня 2025 г.

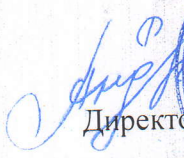


День 4. Неделя: первая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	20.84	184	3	4	21
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и с лимоном	207	3,06	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	94	3	0	19
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	200	23.82	80	0	0	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	январ.00	168	4	5	15
	2 блюдо	239	Тефтели рыбные с соусом (минтай)	160	41,66	230	13	12	18
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	19.55	220	5	5	29
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,66	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	52	2	0	10
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	13332,00	84	1	0	20
	фрукты								

Заведующая производством _____

Д. П. СИЗАНОВ

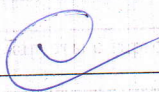

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. 06 июня 2025 г.



День 5. Неделя: первая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	347	Котлета "Школьная"	100	50,68	263,00	15,30	11,00	13,30
	соус	331	Соус сметанный с томатом	50	5,32	42,50	0,90	2,60	3,83
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	гор.напиток	377	Чай с сахаром	200	1,66	62	0,13	0,02	15,20
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	33878,00	316	11	7	48
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,32	144,75	1,74	4,89	9,20
	2 блюдо	289	Рагу из птицы	100/180	56,22	235,56	13,51	8,66	25,72
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,66	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	19845,00	84	1	0	20

Заведующая производством _____



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. 09 июня 2025 г.

День 6 . Неделя: вторая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	кисломол	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	9	11,74	66,10	0,08	7,26	0,14
	гор.блюдо	294	Биточки рубленные из птицы	100	33,79	308,50	16,64	15,34	30,29
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	180/5	11,83	225,50	5,70	6,07	32,00
	гор.напиток	377	Чай с сахаром	200	1,66	62,00	0,13	0,02	15,20
	сладкое	582	Печенье	100	26,17	415,00	7,50	9,80	74,40
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94,60	3,20	0,41	19,37
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,87	134,75	5,49	5,27	16,32
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	100	62,27	238,75	15,55	11,55	15,70
	гарнир	305	Рис припущенный	180	12,50	200,00	3,64	4,30	26,67
	напиток	389	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	143,80	0,68	0,28	20,75
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	69,60	2,64	0,48	13,36
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	40	2,66	94,60	3,20	0,41	19,37

Заведующая производством _____

Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienko Н.А. «10» июня 2025 г.



День 7. Неделя: вторая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	231	Сырники из творога со сгущенным молоком	210	104,70	348	23	19	35
	гор.напиток	377	Чай с сахаром	200	1,66	40	0	0	10
	хлеб								
	кисломол.								
	фрукты		Бананы свежие калиброванные	200	28,32	142	2	1	32
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	11,44	103	2	5	13
	2 блюдо	291	Плов из птицы	300	53,81	574	27	30	57
	овощи	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	10,15	26	1,20	0,20	4,67
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,66	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	52	2	0	10
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	7,36	147	0	0	29

Заведующая производством _____

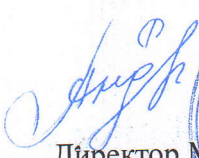


Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрисенко Н.А. «11» июня 2025 г.

День 8. Неделя: вторая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200/5	24,78	184,00	3,18	3,89	21,44
	кисломол	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	13,04	66,10	0,08	7,26	0,14
	кисломол	15	Сыр Российский	30	23,71	107,50	6,94	8,86	0,00
	гор.напиток	377	Чай с сахаром	200	1,66	62,00	0,13	0,02	15,20
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	23,82	88,70	0,80	0,67	19,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94,60	3,20	0,41	19,37
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска			250	11,26	125	2	3	13
	1 блюдо	108,109	Суп картофельный с клёцками	100/180	56,22	236,00	18,66	25,72	25,72
	2 блюдо	289	Рагу из птицы						
	гарнир								
	сладкое			40	2,66	71	2	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,56	52	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	200	5,54	84	1	0	20
	напиток	349	Компот из сухофруктов						

Заведующая производством _____

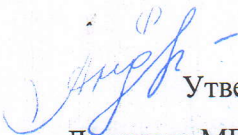

 Директор МБОУ лицея № 104
 Андрієнко Н.А. «16» июня 2025 г.


День 1 . Неделя: первая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	41,84	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска								
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,66	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2	94	3,16	0,4	19,32
	овощи	71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	7,57	10	0,48	0	2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	11,44	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	59,89	353	18	21	23
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	11,83	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	25	1,66	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,6	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	5,54	84	1	0	20

Заведующая производством _____



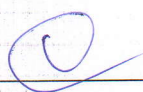

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «18» июня 2025 г.



День 3 . Неделя: первая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка из творога с морковью со	260	96.50	397	26	20	50
	гор.напиток	377	сгущённым молоком						
			Чай с сахаром с лимоном	207	3,06	40	0	0	10
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные, 1 шт.	200	23.82	89	0	0	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,87	135	5	5	16
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	100	62,27	238,75	15,55	11,55	15,70
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	11,83	225,50	5,70	6,07	32,00
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,56	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	19845,00	84	0	0	20

Заведующая производством _____




 подтверждаю
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Н.А. «19» июня 2025 г.

День 4. Неделя: первая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	20.84	184	3	4	21
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и с лимоном	207	3,06	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	94	3	0	19
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	200	23.82	80	0	0	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	янв.00	168	4	5	15
	2 блюдо	239	Тефтели рыбные с соусом (минтай)	160	41,66	230	13	12	18
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	19.55	220	5	5	29
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,66	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	52	2	0	10
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	13332,00	84	1	0	20
	фрукты								

Заведующая производством _____



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienко Н.А. «20» июня 2025 г.



День 5. Неделя: первая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	347	Котлета "Школьная"	100	50,68	263,00	15,30	11,00	13,30
	соус	331	Соус сметанный с томатом	50	5,32	42,50	0,90	2,60	3,83
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	гор.напиток	377	Чай с сахаром	200	1,66	62	0,13	0,02	15,20
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	33878,00	316	11	7	48
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
			Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	10,32	144,75	1,74	4,89	9,20
	1 блюдо	88							
	2 блюдо	289	Рагу из птицы	100/180	56,22	235,56	13,51	8,66	25,72
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,66	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	52	2	0	10
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	19845,00	84	1	0	20

Заведующая производством _____

Утверждено
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. 23 июня 2025 г.

День 6 . Неделя: вторая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Жалорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	кисломол	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	9	11,74	66,10	0,08	7,26	0,14
	гор.блюдо	294	Биточки рубленные из птицы	100	33,79	308,50	16,64	15,34	30,29
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	180/5	11,83	225,50	5,70	6,07	32,00
	гор.напиток	377	Чай с сахаром	200	1,66	62,00	0,13	0,02	15,20
	сладкое	582	Печенье	100	26,17	415,00	7,50	9,80	74,40
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94,60	3,20	0,41	19,37
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,87	134,75	5,49	5,27	16,32
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	100	62,27	238,75	15,55	11,55	15,70
	гарнир	305	Рис припущенный	180	12,50	200,00	3,64	4,30	26,67
	напиток	389	Напиток из плодов шиповника	200	5,58	143,80	0,68	0,28	20,75
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	69,60	2,64	0,48	13,36
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	40	2,66	94,60	3,20	0,41	19,37

Заведующая производством _____

Утверждаю
Директор МБОУ Лицея № 104
Андрюченко Н.А. «24» июня 2025 г.



День 7. Неделя: вторая

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				210	104,70	348	23	19	35
	гор.блюдо	231	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	1,66	40	0	0	10
	гор.напиток	377	Чай с сахаром						
	хлеб								
	кисломол.			200	28,32	142	2	1	32
	фрукты		Бананы свежие калиброванные						
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска			255	11,44	103	2	5	13
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	53,81	574	27	30	57
	2 блюдо	291	Плов из птицы	100	10,15	26	1,20	0,20	4,67
	овощи	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)						
	сладкое			40	2,66	71	2	0	14
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,56	52	2	0	10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	200	7,36	147	0	0	29
	напиток	342	Компот из свежих яблок						

Заведующая производством _____