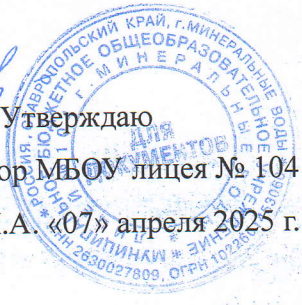




 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «07» апреля 2025 г.



День 6 . Неделя: вторая Сезон: весенний завтрак и обед.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 205 | 19,36 | 237 | 4 | 4 | 32 |
| | гор.напиток | 457 | Чай с сахаром | 210 | 1,85 | 38 | 0 | 0 | 9 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 94 | 3 | 0 | 19 |
| | кисломол. | 14 | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5% | 10 | 13,04 | 66 | 0 | 7 | 0 |
| | кисломол. | 15 | Сыр Российский | 15 | 11,86 | 94 | 3 | 4 | 0 |
| | фрукты | 338 | Яблоки свежие сезонные калиброванные | 120 | 14,26 | 80 | 0 | 0 | 12 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 8,17 | 105 | 3 | 3 | 17 |
| | 2 блюдо | 282 | Котлеты из говядины | 100 | 62,32 | 239 | 16 | 12 | 16 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 185 | 12,58 | 316 | 11 | 7 | 48 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 71 | 2 | 0 | 14 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,28 | 52 | 2 | 0 | 10 |
| | напиток | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 5,57 | 144 | 1 | 0 | 21 |

Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «08» апреля 2025 г.



День 7. Неделя: вторая Сезон: весенний завтрак и обед.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 231 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 160 | 84,17 | 348 | 23 | 19 | 35 |
| | гор.напиток | 459 | Чай с сахаром с лимоном | 217 | 3,24 | 40 | 0 | 0 | 10 |
| | хлеб | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 70 | 3 | 0 | 13 |
| | кисломол. | | | | | | | | |
| | фрукты | | Бананы свежие калиброванные | 150 | 21,20 | 142 | 2 | 1 | 32 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 10,61 | 103 | 2 | 5 | 13 |
| | 2 блюдо | 291 | Плов из птицы | 300 | 53,74 | 574 | 27 | 30 | 57 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 71 | 2 | 0 | 14 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,29 | 52 | 2 | 0 | 10 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 7,23 | 147 | 0 | 0 | 29 |

Заведующая производством _____

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «09» апреля 2025 г.



День 8. Неделя: вторая Сезон: весенний завтрак и обед.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 291 | Плов из птицы | 300 | 53,74 | 574 | 27 | 30 | 57 |
| | гор.напиток | 457 | Чай с сахаром | 210 | 1,85 | 38 | 0 | 0 | 9 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,66 | 94 | 3 | 0 | 19 |
| | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | Биойогурт | 125 | 33,40 | 145 | 4 | 4 | 23 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 108,109 | Суп картофельный с клецками | 250 | 10,59 | 125 | 2 | 3 | 13 |
| | 2 блюдо | 281 | Котлеты рубленые, запеченные с | 100 | 56,47 | 264 | 12 | 13 | 10 |
| | | | молочным соусом | | | | | | |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные с маслом | 185 | 13,45 | 226 | 6 | 6 | 32 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 71 | 2 | 0 | 14 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,28 | 52 | 2 | 0 | 10 |
| | напиток | 495 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,71 | 84 | 1 | 0 | 20 |
| | | | | | | | | | |

Заведующая производством _____




Утверждено
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienko Н.А. «10» апреля 2025 г.

День 9. Неделя: вторая Сезон: весенний завтрак и обед.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 282 | Котлеты из говядины | 100 | 62,25 | 239 | 16 | 12 | 16 |
| | гор.напиток | 459 | Чай с сахаром с лимоном | 217 | 3,24 | 40 | 0 | 0 | 10 |
| | хлеб | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,56 | 70 | 3 | 0 | 13 |
| | фрукты | | Мандарины свежие калиброванные | 120 | 17,24 | 42 | 1 | 0 | 9 |
| | гор.блюдо | 203 | Макароны отварные с маслом | 185 | 13,45 | 226 | 6 | 6 | 32 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 9,21 | 190 | 5 | 5 | 16 |
| | 2 блюдо | 294 | Биточки рубленные из птицы | 100 | 33,83 | 309 | 17 | 15 | 30 |
| | гарнир | 321 | Капуста тушеная | 180 | 17,83 | 244 | 4 | 7 | 17 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 71 | 2 | 0 | 14 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 1,73 | 44 | 2 | 0 | 8 |
| | напиток | 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 5,57 | 144 | 1 | 0 | 21 |

Заведующая производством _____



 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «11» апреля 2025 г.

День 10. Неделя: вторая Сезон: весенний завтрак и обед.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 294 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 33,83 | 309 | 17 | 15 | 30 |
| | гор.напиток | 457 | Чай с сахаром | 210 | 1,85 | 38 | 0 | 0 | 9 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 32 | 2,13 | 75 | 3 | 0 | 15 |
| | гор.блюдо | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 185 | 12,58 | 316 | 11 | 7 | 48 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | Пряники | 50 | 10,21 | 183 | 3 | 2 | 38 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 255 | 9,47 | 145 | 2 | 5 | 9 |
| | 2 блюдо | 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 150 | 60,48 | 204 | 14 | 8 | 7 |
| | гарнир | 305 | Рис припущенный | 180 | 14,51 | 200 | 4 | 4 | 27 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 71 | 2 | 0 | 14 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,28 | 94 | 2 | 0 | 14 |
| | напиток | 457 | Чай с сахаром | 210 | 1,85 | 38 | 0 | 0 | 9 |
| | | | | | | | | | |

Заведующая производством _____

