

Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienко Н.А. «26» апреля 2025 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: весенний завтрак . Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	16,48	184	3	4	21
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	200	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
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,26	80	0	0	12
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	11,86	94	3	4	0

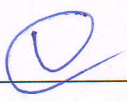
Заведующая производством _____

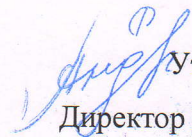

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «26» апреля 2025 г.



День 3 . Неделя: первая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	12,25	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	35,21	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	20,13	220	5	5	29
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,71	84	1	0	20
	фрукты								


Заведующая производством _____ 


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «26» апреля 2025 г.



День 3 . Неделя: первая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	12,25	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	35,21	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	20,13	220	5	5	29
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,71	84	1	0	20
фрукты									

Заведующая производством _____ 

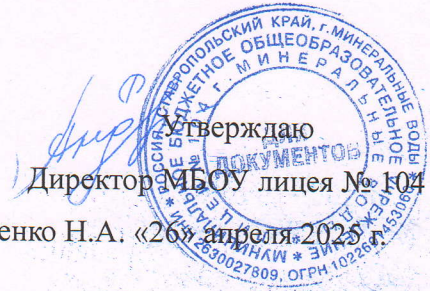


Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienко Н.А. «26» апреля 2025 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: весенний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	16,48	184	3	4	21
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	200	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
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,26	80	0	0	12
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	11,86	94	3	4	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	12,25	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	35,21	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	20,13	220	5	5	29
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,71	84	1	0	20
	фрукты								

Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лица № 104
 Андриенко Н.А. «26» апреля 2025 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда			Витамины, мг					Минералы	Цена, руб.
					Белок, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность, Ккал	B1	B2	C	Ca		

3 день	Вареное фасолью и картофель с сметаной	250,5			3,54	5,1	14,53	168,25	12			6,20	48	1	11,60
	с 01.07. до 31.12.		50	40											
	с 01.01. до 30.06.		53,3	40											
	картофель														
	с 01.07. по 31.10.		33,3	25											
	с 01.11. по 31.12.		35,7	25											
	с 01.01. по 28-29.02.		38,5	25											
	с 01.03. по 30.06.		41,7	25											
	фасоль		10	10											
	сметана														
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10											
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10											
	пшеница (зерно)		3,25	3											
	сметана		12	10											
	сметана		7,5	7,5											
	масло растительное		5	5											
	чеснок		1	0,75											
	свир		1,5	1,5											
	пшеница (зерно)		0,125	0,125											
	вода		200	200											
	соль		2,5	2,5											
	сметана		5	5											
23.06.2005	Пюре из картофеля	100			14,8	18,8	11,6	274				1,15			35,23
	картофель		90	66											
	масло сливочное		18	18											
	сметана		26	26											
	сметана		10	10											
	сметана		2	2											
	сметана			116											
	сметана		10	10											
31.06.2005	Картофель отварной с маслом	180,5			4,5	5	26,9	220,2				26,38			16,53
	картофель		240	180											
	с 01.07. по 31.10.		257	180											
	с 01.11. по 31.12.		277	180											
	с 01.01. по 28-29.02.		300	180											
	с 01.03. по 30.06.			174,5											
	масло сливочное		5	5											
	сметана		1,7	1,7											
	сметана	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0				2
	сметана	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	18,2	20		1,92
08.06.2021	Пюре из картофеля	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9		4,68
	картофель		20	50											
	сметана		203	200											
	сметана		10	10											
	сметана		0,2	0,2											
	сметана				27,79	29,46	99,64	849,15			34,82				71,59