

 Утверждаю
 Директор МБОУ Лицей № 104
 Андриенко И.А. «03» марта 2025 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	164	49,05	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска								
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,85	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,26	79,53	0,48	0,48	11,94
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	10,61	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	59,13	353	18	21	23
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	13,45	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2	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

Заведующая производством _____



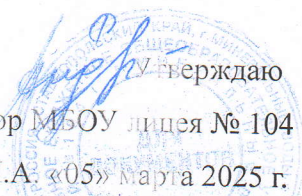

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «04» марта 2025 г.



День 2 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед .

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	60,48	204	14	8	7
	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
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	180	14,51	200	4	4	27
	фрукты								
	сладкое		Печенье	50	13,08	208	4	5	37
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	7,34	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	33,83	309	17	15	30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12,58	316	11	7	48
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,57	144	1	0	144


Заведующая производством _____


 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «05» марта 2025 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: зимний 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 «Школа № 104»
 Андриенко Н.А. «06» марта 2025 г.



День 4. Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160	87,65	397	26	20	50
	гор.напиток	462	Какао с молоком	200	11,11	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	кисломол.		Биоогурт	125	30,40	145	4	4	23
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,21	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	46,93	230	26	30	8
	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	30	1,92	52	2	0	10
напиток	342	Компот из свежих яблок	200	7,23	147	0	0	29	

Заведующая производством _____


 утверждаю
 Директор МБОУ Лицей № 104
 Андриенко Н.А. «07» марта 2025 г.

День 5. Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	33,83	294	17	15	30
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,46	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	фрукты		Мандарины свежие калиброванные	120	17,24	42	1	0	9
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12,58	316	11	7	48
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	9,88	149	2	5	17
	2 блюдо	347	Котлета "Школьная"	100	50,72	263	15	11	13
	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 _____ 