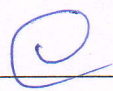

 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «21» апреля 2025 г.



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

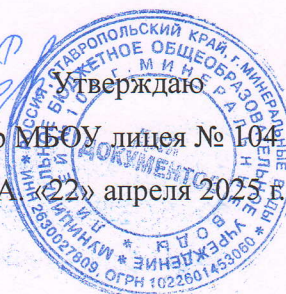
| Прием.лищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 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       |
|            |             |        | Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не |          |       |              |       |      |          |
|            | кисломол.   | 14     | 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     |        |                                        |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        | Суп картофельный с макаронными         |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 82     | 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. «22» 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  
Андрienко Н.А. «23» 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 клёцками                     | 250      | 10,59 | 125          | 2     | 3    | 13       |
|            | 2 блюдо     | 281     | Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом | 100      | 56,47 | 264          | 12    | 13   | 10       |
|            | 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 \_\_\_\_\_





Утверждаю

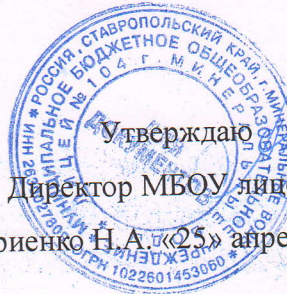
Директор МБОУ лицея № 104  
Авдрусенко Н.А. «24» апреля 2025 г.

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. «25» 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 рубленные 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, тушенная 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 \_\_\_\_\_

