



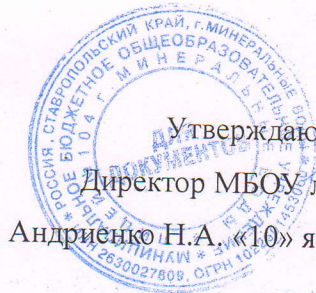
Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюенко Н.А. «09» января 2025 г.

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	63,50	397	26	20	50
	гор.напиток	462	Какао с молоком	200	11,09	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	кисломол.		Биоюгурт	125	33,10	145	4	4	23
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,85	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	45,42	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	10,83	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	6,27	147	0	0	29	

Заведующая производством \_\_\_\_\_





Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрienko Н.А. «10» января 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	33,86	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	17,28	42	1	0	9
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	8,62	316	11	7	48
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	10,26	149	2	5	17
	2 блюдо	347	Котлета "Школьная"	100	50,75	263	15	11	13
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	9,32	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	4,68	84	1	0	20

Заведующая производством \_\_\_\_\_





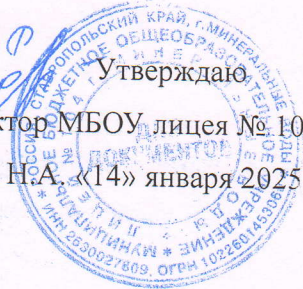
Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюченко Н.А. «13» января 2025 г.

День 6 . Неделя: вторая Сезон: зимний 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	16,36	237	4	4	32
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,46	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	7,80	66	0	7	0
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	11,15	94	3	4	0
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,88	80	0	0	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,43	105	3	3	17
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	100	62,35	239	16	12	16
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	8,62	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	5,52	144	1	0	21

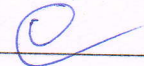
Заведующая производством \_\_\_\_\_




 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «14» января 2025 г.

День 7. Неделя: вторая Сезон: зимний 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	61,43	348	23	19	35
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	2,70	40	0	0	10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	кисломол.								
	фрукты		Бананы свежие калиброванные	150	21,24	142	2	1	32
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	9,75	103	2	5	13
	2 блюдо	291	Плов из птицы	300	53,04	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	6,27	147	0	0	29

Заведующая производством \_\_\_\_\_ 



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104  
Андриенко Н.А. «15» января 2025 г.



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	300	53,04	574	27	30	57
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,46	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	гор.блюдо								
	фрукты								
	кисломол.		Биоiogурт	125	33,50	145	4	4	23
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	108,109	Суп картофельный с клёцками	250	9,05	125	2	3	13
	2 блюдо	281	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100	51,13	264	12	13	10
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	9,32	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	4,67	84	1	0	20

Заведующая производством \_\_\_\_\_





Андрієнко Н.А. «16» января 2025 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282	Котлеты из говядины	100	62,29	239	16	12	16
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	2,70	40	0	0	10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	фрукты		Мандарины свежие калиброванные	120	17,28	42	1	0	9
	гор.блюдо	203	Макароны отварные с маслом	185	9,32	226	6	6	32
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,85	190	5	5	16
	2 блюдо	294	Биточки рубленные из птицы	100	33,86	309	17	15	30
	гарнир	321	Капуста тушеная	180	14,82	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	5,52	144	1	0	21

Заведующая производством \_\_\_\_\_





Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюченко Н.А. «17» января 2025 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	33,86	309	17	15	30
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,46	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	32	2,13	75	3	0	15
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	8,62	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	8,47	145	2	5	9
	2 блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	60,35	204	14	8	7
	гарнир	305	Рис припущенный	180	10,83	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	1,46	38	0	0	9

Заведующая производством \_\_\_\_\_