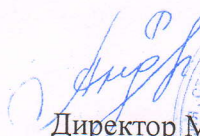


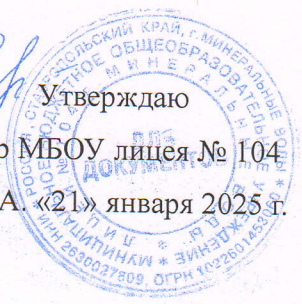
Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюенко Н.А. «20» января 2025 г.

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      | 43,29 | 254,2        | 17,4  | 17,5 | 14,99    |
|            | закуска     |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 457    | Чай с сахаром                                    | 210      | 1,46  | 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      | 11,18 | 79,53        | 0,48  | 0,48 | 11,94    |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 82     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной         | 255      | 9,78  | 103          | 2     | 5    | 13       |
|            | 2 блюдо     | 279    | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 150      | 59,11 | 353          | 18    | 21   | 23       |
|            | гарнир      | 203    | Макароны отварные с маслом                       | 185      | 9,32  | 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      | 4,68  | 84           | 1     | 0    | 20       |
|            |             |        |  |          |       |              |       |      |          |

Заведующая производством \_\_\_\_\_

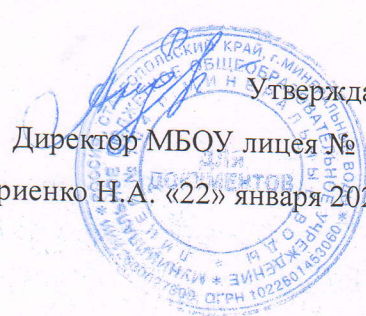
  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «21» января 2025 г.



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      | 60,35 | 204          | 14    | 8    | 7        |
|            | 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       |
|            | гор.блюдо   | 305    | Рис припущенный                     | 180      | 10,83 | 200          | 4     | 4    | 27       |
|            | фрукты      |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     |        | Печенье                             | 50       | 13,09 | 208          | 4     | 5    | 37       |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 80     | Суп картофельный с крупой           | 250      | 6,83  | 130          | 2     | 4    | 14       |
|            | 2 блюдо     | 294    | Котлеты рубленые из птицы           | 100      | 33,86 | 309          | 17    | 15   | 30       |
|            | гарнир      | 171    | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 185      | 8,62  | 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      | 5,52  | 144          | 1     | 0    | 144      |
|            |             |        |                                     |          |       |              |       |      |          |

Заведующая производством \_\_\_\_\_ 


 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «22» января 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      | 13,84 | 184          | 3     | 4    | 21       |
|            | гор.напиток | 457    | Чай с сахаром                                      | 200      | 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        |
|            | фрукты      | 338    | Яблоки свежие сезонные калиброванные               | 120      | 11,88 | 80           | 0     | 0    | 12       |
|            | кисломол.   | 15     | Сыр Российский                                     | 15       | 11,90 | 94           | 3     | 4    | 0        |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     | 84     | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной            | 255      | 11,63 | 168          | 4     | 5    | 15       |
|            | 2 блюдо     | 234    | Котлеты рыбные                                     | 100      | 35,23 | 234          | 15    | 19   | 12       |
|            | гарнир      | 310    | Картофель отварной с маслом                        | 185      | 16,53 | 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      | 4,68  | 84           | 1     | 0    | 20       |
|            | фрукты      |        |  |          |       |              |       |      |          |

Заведующая производством \_\_\_\_\_





  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «23» 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 лицей № 104  
 Андриенко Н.А. «23» 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 рубленные 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 \_\_\_\_\_ 