



Согласно утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Иванченко Н.А. «09» января 2024 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,18	4,39	14,29	129,5	80с62012	6,53
			2 блюдо	Котлеты рубленные из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,5	294с62005	32,49
			гарнир	Рагу из овощей	185	2,15	11,1	13,4	262	137с62012	17,43
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	146,6	342с62005	6,03
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		1,77
			хлеб черн	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,06
			итого		795	25,48	31,49	111,49	969,3		66,31



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрейченко Н.А.
10 января 2024 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Обед									
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	3,54	5,1	14,53	168,25	84с62005	10,05
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	14,8	18,8	11,6	274	234с62005	33,76
			гарнир	Картофель отварной с маслом	180	4,5	5	28,9	220,2	310с62005	15,17
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495с62021	4,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		1,77
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,06
			итого		795	27,79	29,66	99,64	869,15		66,98


 Утверждаю
 Директор МБОУ «Школа № 104»
 Андриенко Н.А. «15» января 2024 г.



День 4 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	102с62005	8,69
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	160	26,4	29,8	8	230	290с62005	45,29
			гарнир	Рис припущенный	180	3,64	4,3	26,67	200	305с62005	10,8
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	146,6	342с62005	6,03
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		1,77
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,06
			итого		850	40,04	40,03	104,5	834,05		74,64

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. « 10 » января 2024 г.



День 5 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Обед									
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2	5,1	16,93	148,9	96с62005	10,63
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	100	15,3	11	13,3	263	347с62021	46,97
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	5,7	6,07	32	225,5	203с62005	8,63
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495с62021	4,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94		2,36
			хлеб чер.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,06
			итого		805	28,74	22,63	111,67	867,6		74,82