




Утверждаю
Директор МБОУ линия № 104
Андреев Н.А. «30» сентября 2024 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	9,28	103	2	5	13
			Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	55,19	353	18	21	23
	2 блюдо	279							
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	8,51	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,45	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,09	84	1	0	20	

Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБ ОУ «Школа № 104»
 Андриенко Н.А. «01» октября 2024 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	6,23	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленные из птицы	100	32,07	309	17	15	30
	гарнир	137	Рагу из овощей	185	17,36	262	2	11	13
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	1,45	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	5,48	147	0	0	29

Заведующая производством _____ 



 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. 02 октября 2024 г.

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

Пример блюда	Раздел	№ рец.	Блюдо	Веккод. г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	10,28	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	33,09	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	13,14	220	5	5	29
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,93	80	0	0	12
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	1,93	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,09	84	1	0	20

Заведующая производством _____ 

Утверждено
Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «03» октября 2024 г.



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

Прием пищи	Раздел	№ б/ц	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,00	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	44,91	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	10,61	200	4	4	27
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	1,93	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	5,60	147	0	0	29

Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко И.А. «04» октября 2024 г.



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	10,04	149	2	5	17
	2 блюдо	347	Котлета "Школьная"	100	47,40	263	15	11	13
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	8,51	226	6	6	32
		140	Свекла, тушеная в соусе	60	4,63	70	1	4	6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,09	84	1	0	20

Заведующая производством _____ 