



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 10
 Андриенко Н.А. «14» октября 2024 г.

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

| Прямой | Раздат | № рецепта | Блюдо | Выход | Цена | калорийность | Жиры | Углеводы |
|--------|------------|-----------|--|-------|-------|--------------|------|----------|
| Обед | закуска | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 9,28 | 103 | 2 | 5 |
| | 2 блюдо | 279 | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 150 | 55,19 | 353 | 18 | 21 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные с маслом | 185 | 8,51 | 226 | 6 | 6 |
| | сладкое | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 30 | 1,45 | 71 | 2 | 0 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,39 | 52 | 2 | 0 |
| | напиток | 495 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,09 | 84 | 1 | 0 |

Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 04
 Андриенко Н.А. 25 октября 2024 г.



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

| Проект блюда | Раздел | Код | Блюдо | Бюджет | 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 рубленые 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

Андрейченко Н.А. «16» октября 2024 г.

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

| Примерный | Раздел | № п/п | Блюдо | Выход, 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 _____



Утверждаю
Директор МБОУ лицей № 104
Андрienko И.А. «17» октября 2024 г.

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

| Приемы пищи | Раздел | № п/п | Блюда | Выход, г | Цена | ккалорийность | Жиры | Мясо | 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
Андрисенко И.А. «18» октября 2024 г.

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

| Примерный | Раздел | № блюда | Блюдо | Вес, 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 _____ 