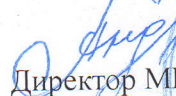

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея №104
 Андриенко Н.А. «02» декабря 2024 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,82	4,91	12,74	102,5	82	9,05
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	18,18	20,88	22,98	353,33	279	55,19
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	5,7	6,07	32	225,5	203	8,51
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	4,08
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		1,45
			хлеб черн	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			итого		850	30,65	32,62	112,33	888,03		79,67

Заведующая производством _____ 

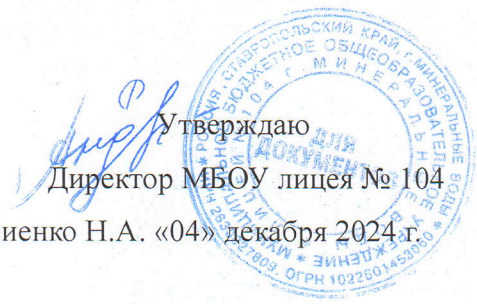

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «03» декабря 2024 г.



День 2 . Неделя: первая Сезон: осенний 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	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,18	4,39	14,29	129,5	80	5,87
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,5	294	32,07
			гарнир	Рагу из овощей	185	2,15	11,1	13,4	262	137	16,64
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,8	388	5,48
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		1,45
			хлеб чер	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			итого		795	26	31,77	103,24	966,5		62,9

Заведующая производством _____



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «04» декабря 2024 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: осенний 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	закуска								
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	3,54	5,1	14,53	168,25	84	10,33
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	14,8	18,8	11,6	274	234	33,09
			гарнир	Картофель отварной с маслом	185	4,5	5	28,9	220,2	310	13,8
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	4,09
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			хлеб черн	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			фрукты	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	0,48	0,48	11,94	79,53	338	10,93
				<i>итого</i>	930	29,06	30,24	116,41	972,18		75,56

Заведующая производством _____ 




Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «05» декабря 2024 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: осенний 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	закуска		250	5,49	5,27	16,32	134,75	102	8,15
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	160	26,4	29,8	8	230	290	44,91
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	180	3,64	4,3	26,67	200	305	10,61
			гарнир	Рис припущенный	200	0,16	0	29	146,6	342	5,89
			напиток	Компот из свежих яблок	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			хлеб черн	Хлеб ржано-пшеничный							
					860	40,83	40,13	109,33	857,55		72,88
			итого								

Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «06» декабря 2024 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: осенний 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	закуска	Свекла, тушеная в соусе	60	1,42	4,25	6,41	69,6	140	4,64
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2	5,1	16,93	148,9	96	9,3
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	100	15,3	11	13,3	263	347	47,4
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	5,7	6,07	32	225,5	203	8,51
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	4,08
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
				<i>итого</i>	865	30,16	27,28	118,08	937,2		77,25

Заведующая производством _____

