

  
 утверждаю  
 Директор МБОУ лицей № 104  
 Андриенко Т. (28) декабря 2024 г.

День 1 . 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	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 чер	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. «23» октября 2024 г.

День 6. Неделя: вторая 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
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,14	104,75	82	6,36
			2 блюдо	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,7	238,75	282	57,69
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,63	7,18	47,77	316	171	9,99
			напиток	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,2	103,6	358	9,98
			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
			итого		805	34,57	22,39	140,15	909,3		87,34

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Кв. 10  
 Директор МБОУ лицея № 04  
 Андрюченко И.А. «24» декабря 2024 г.



День 7 . Неделя: вторая 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	
2	2	Обед	закуска	Горошек зеленый консервированный	80	1,86	2,64	10,8	78,16	306	16,7	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,82	4,91	12,74	102,5	82	9,01	
			2 блюдо	Плов из птицы	300	27,38	30,44	57,31	573,75	291	50,8	
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	146,6	342	5,89	
			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	
				итого			885	36,36	38,75	139,19	1047,21	

Заведующая производством \_\_\_\_\_



  
 Утверждаю  
 Директор ФБОУ Школа № 104  
 Андриенко Н. В.  
 «25» декабря 2024 г.



День 8 . Неделя: вторая 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
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	2,06	3,1	12,58	124,5	108,109	8,56
			2 блюдо	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100	11,64	12,9	9,98	263,5	281	47,93
			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 чер	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			итого		805	25,14	22,93	104	843,7		72,4

Заведующая производством \_\_\_\_\_

*Андрей*

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienko H.A. «26» декабря 2024г.



День 9. Неделя: вторая 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
--------	-------------	------------	-------------	-------	--------------	-------	------	----------	--------------	-------------	------

2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	189,7	102	8,15
			2 блюдо	Биточки рубленые из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,5	294	32,07
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,76	6,67	17,3	244	321	14,29
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,8	388	5,48
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			хлеб чер	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			итого		800	31,71	28,32	114	1032,2		63,31

Заведующая производством \_\_\_\_\_ *О*



Директор МБОУ школы № 104  
 Андриенко И.А. 27» декабря 2024 г.

День 10 . Неделя: вторая 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
--------	-------------	------------	-------------	-------	--------------	-------	------	----------	--------------	-------------	------

2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,74	4,89	9,2	144,75	88	8,02
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,3	7,8	7,2	204	229	57,23
			гарнир	Картофель отварной с маслом	185	4,5	5	28,9	220,2	310	13,8
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	146,6	342	5,89
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,9		1,62
				итого	865	26,17	18,51	105,31	870,45		88,49

Заведующая производством \_\_\_\_\_