



 Утверждаю _____

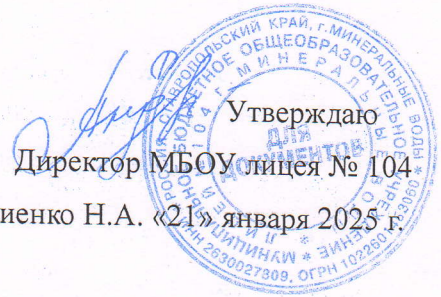
 Директор МБОУ лицея № 104

 Андриенко Н.А. «20» января 2025 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	9,78	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	59,11	353	18	21	23
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	9,32	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,68	84	1	0	20

Заведующая производством _____ 

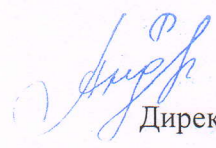


Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андриенко Н.А. «21» января 2025 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	250	6,83	130	2	4	14
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	33,86	309	17	15	30
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	8,62	316	11	7	48
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,52	144	1	0	144

Заведующая производством _____

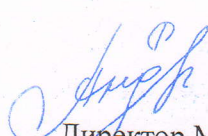

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «22» января 2025 г.



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

Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	11,63	168	4	5	15
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	35,23	234	15	19	12
	гарнир	310	Картофель отварной с маслом	185	16,53	220	5	5	29
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,68	84	1	0	20
	фрукты								

Заведующая производством _____ 

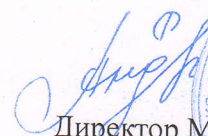

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «23» января 2025 г.



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,85	135	5	5	16
	2 блюдо	290	Птица тушеная в соусе	160	45,42	230	26	30	8
	гарнир	305	Рис припущенный	180	10,83	200	4	4	27
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	52	2	0	10
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	6,27	147	0	0	29

Заведующая производством _____ 


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «24» января 2025 г.



День 5 . Неделя: первая Сезон: зимний 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	10,26	149	2	5	17
	2 блюдо	347	Котлета "Школьная"	100	50,75	263	15	11	13
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	9,32	226	6	6	32
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,28	52	2	0	10
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	4,68	84	1	0	20

Заведующая производством _____ 