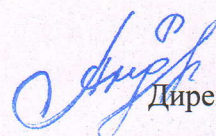


Утверждаю  
МБОУ лицея № 104  
«22» апреля 2024 г.  
12-17 лет

| Прием пищи | Раздел     | № рец.    | Блюдо                                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|-----------|------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Обед       | 1 блюдо    | 82с62012  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250      | 7,03  | 105          | 3     | 3    | 17       |
|            | 2 блюдо    | 282с62003 | котлеты из говядины                      | 100      | 56,55 | 239          | 16    | 12   | 16       |
|            | гарнир     | 171с62003 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом      | 185      | 10,18 | 316          | 11    | 7    | 48       |
|            | хлеб бел.  |           | хлеб пшеничный                           | 40       | 2,36  | 94           | 3     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн. |           | хлеб ржано-пшеничный                     | 30       | 2,06  | 52           | 2     | 0    | 10       |
|            | напиток    | 358с62003 | Кисель из сока                           | 200      | 6,72  | 103          | 0     | 0    | 30       |




 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «23» апреля 2024 г.

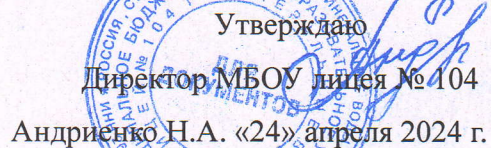


**День 7 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|-------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
|------------|--------|--------|-------|----------|------|--------------|-------|------|----------|

|      |            |           |                                         |     |       |     |    |    |    |
|------|------------|-----------|-----------------------------------------|-----|-------|-----|----|----|----|
| Обед | 1 блюдо    | 82сб 2005 | Борщ с капустой, картофелем со сметаной | 250 | 9,55  | 103 | 2  | 5  | 13 |
|      | 2 блюдо    | 291сб2003 | Плов из птицы                           | 300 | 51,40 | 574 | 27 | 30 | 57 |
|      | хлеб бел.  |           | хлеб пшеничный                          | 40  | 2,36  | 94  | 3  | 0  | 20 |
|      | хлеб черн. |           | хлеб ржано-пшеничный                    | 30  | 2,06  | 52  | 2  | 0  | 10 |
|      | напиток    | 342сб2003 | Компот из свежих яблок                  | 200 | 5,97  | 147 | 0  | 0  | 29 |





| Прием пищи | Раздел | № реч. | Блюдо | Выход. г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|-------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
|------------|--------|--------|-------|----------|------|--------------|-------|------|----------|

|      |            |           |                                                |     |       |     |    |    |    |
|------|------------|-----------|------------------------------------------------|-----|-------|-----|----|----|----|
| Обед | 1 блюдо    | 108,109 с | Суп картофельный с клецками                    | 250 | 8,58  | 125 | 2  | 3  | 13 |
|      | 2 блюдо    | 281с6201  | котлеты рубленные запеченные с молочным соусом | 100 | 50,30 | 264 | 12 | 13 | 10 |
|      | гарнир     | 203с6200  | Макароны отварные с маслом                     | 185 | 8,63  | 225 | 6  | 6  | 32 |
|      | хлеб бел.  |           | хлеб пшеничный                                 | 40  | 2,36  | 94  | 3  | 0  | 19 |
|      | хлеб черн. |           | хлеб ржано-пшеничный                           | 20  | 2,06  | 52  | 2  | 0  | 10 |
|      | напиток    | 495с6201  | Компот из сухофруктов                          | 200 | 4,15  | 84  | 1  | 0  | 20 |




 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицей № 104  
 Андриенко Н.А. «25» апреля 2024 г.

День 9 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------|--------|-------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
|------------|--------|--------|-------|----------|------|--------------|-------|------|----------|

|      |            |           |                             |     |       |     |    |    |    |
|------|------------|-----------|-----------------------------|-----|-------|-----|----|----|----|
| обед | 1 блюдо    | 102сб2003 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 8,69  | 190 | 5  | 5  | 16 |
|      | 2 блюдо    | 294сб2003 | Биточки куриные             | 100 | 32,49 | 309 | 17 | 15 | 30 |
|      |            | 321сб2003 | капуста тушеная             | 180 | 14,77 | 244 | 4  | 7  | 17 |
|      | хлеб бел.  |           | хлеб пшеничный              | 40  | 2,36  | 94  | 3  | 0  | 20 |
|      | хлеб черн. |           | хлеб ржано-пшеничный        | 30  | 2,06  | 52  | 2  | 0  | 10 |
|      | напиток    | 388сб2003 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 5,54  | 144 | 1  | 0  | 21 |
|      | фрукты     | 338сб2003 | Яблоки свежие калиброванные | 120 | 11,22 | 80  | 0  | 0  | 12 |





Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрисенко Н.А. «26» апреля 2024 г.

День 10 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

| Прием пищи | Раздел     | № рец.    | Блюдо                                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|-----------|-----------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| обед       | 1 блюдо    | 88сб2005  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 255      | 8,51  | 145          | 2     | 5    | 9        |
|            | 2 блюдо    | 229сб2005 | Рыба тушеная с овощами в томате               | 150      | 58,04 | 204          | 14    | 8    | 7        |
|            | гарнир     | 310сб2005 | картофель отварной с маслом                   | 185      | 15,17 | 220          | 5     | 5    | 29       |
|            | хлеб бел.  |           | хлеб пшеничный                                | 40       | 2,36  | 94           | 3     | 0    | 19       |
|            | хлеб черн. |           | хлеб ржано-пшеничный                          | 33       | 2,27  | 57           | 2     | 0    | 11       |
|            | напиток    | 342сб2005 | Компот из свежих яблок                        | 200      | 6,01  | 117          | 0     | 0    | 29       |