

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienко Н.А. «30» сентября 2024 г.



День 1 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 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	9,28	103	2	5	13
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	55,19	353	18	21	23
	гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	8,51	226	6	6	32
	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	495	Компот из сухофруктов	200	4,09	84	1	0	20

Заведующая производством _____



 Утверждаю
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Н.А. «02» октября 2024 г.



День 3 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Прием. лист	Раздел	№ рец.	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 лицея № 104
 Андриенко И.А. «03» октября 2024 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Раздел	Номер	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	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 _____ 



Директор ИБСОУ лицея № 104
Андрienko H.A. «04» октября 2024 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Принем пищи	Раздел	№ вец.	Блюдо	Выход, 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 _____ 