


 Утверждаю
 Директор МБОУ «Школа № 104»
 Андреева Н.А. «21» октября 2024 г.

День 6. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	82		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,72	105	3	3	17
2 блюдо	282		Котлеты из говядины	100	57,69	239	16	12	16
гарнир	171		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	9,99	316	11	7	48
сладкое									
хлеб бел.			Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
хлеб черн.			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
напиток	358		Кисель из сока	200	9,98	104	1	0	30

Заведующая производством _____





Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреев И. В. «22» октября 2024 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	82		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	9,28	103	2	5	13
2 блюдо	291		Плов из птицы	300	50,86	574	27	30	57
гарнир	306		Горошек зелёный	60	16,70	78	2	3	11
сладкое									
хлеб бел.			Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
хлеб черн.			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
напиток	342		Компот из свежих яблок	200	5,89	147	0	0	29

Заведующая производством _____

Андрюха



Утверждаю
Директор ФБУ ВНИИ питания № 104
Андрюха Н.А. 20 октября 2024 г.

День 8 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	108,109		Суп. картофельный с клёцками	250	8,41	125	2	3	13
2 блюдо	281		Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	47,93	264	12	13	10
гарнир	203		Макароны отварные с маслом	185	8,51	226	6	6	32
сладкое									
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 _____ *О*

Андрюха

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа № 104

Андрюха Н.А. «24» октября 2024 г.



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	102		Суп картофельный с бобовыми	250	8,00	190	5	5	16
2 блюдо	294		Биточки рубленные из птицы	100	32,07	309	17	15	30
гарнир	321		Капуста тушеная	180	14,29	244	4	7	17
сладкое									
хлеб бел.			Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
хлеб черн.			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	52	2	0	10
напиток	388		Напиток из плодов шиповника	200	5,48	144	1	0	21

Заведующая производством _____

С

Андреев



Директор МБОУ «Школа № 104»
Андреев Н.А. «25» октября 2024 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	88		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	7,90	145	2	5	9
2 блюдо	229		Рыба, тушеная в томате с овощами	150	57,48	204	14	8	7
гарнир	310		Картофель отварной с маслом	185	13,14	220	5	5	29
сладкое									
хлеб бел.			Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
хлеб черн.			Хлеб ржано-пшеничный	35	1,62	57	2	0	11
напиток	342		Компот из свежих яблок	200	5,89	147	0	0	29

Заведующая производством _____

С