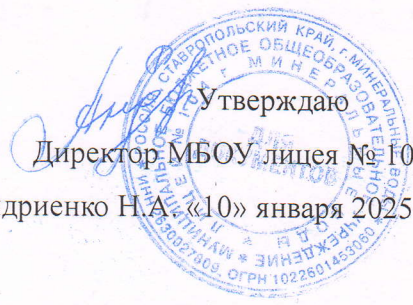

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «09» января 2025 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 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
Андрienко Н.А. «10» января 2025 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 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 _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «13» января 2025 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,43	105	3	3	17
	2 блюдо	282	Котлеты из говядины	100	62,35	239	16	12	16
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	8,62	316	11	7	48
	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	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,52	144	1	0	21

Заведующая производством _____ 



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienko H.A. «14» января 2025 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	9,75	103	2	5	13
	2 блюдо	291	Плов из птицы	300	53,04	574	27	30	57
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,29	52	2	0	10
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	6,27	147	0	0	29

Заведующая производством _____ 



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienко Н.А. «15» января 2025 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	108,109	Суп картофельный с клёцками	250	9,05	125	2	3	13
	2 блюдо	281	Котлеты рубленые, запеченные с						
			молочным соусом	100	51,13	264	12	13	10
	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	4,67	84	1	0	20	

Заведующая производством _____

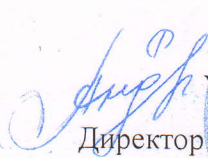


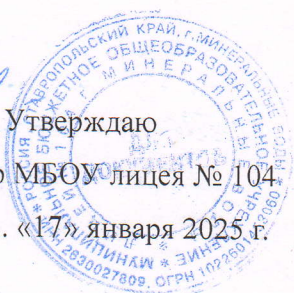
Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienko Н.А. «16» января 2025 г.

День 9. Неделя: вторая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 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	190	5	5	16
	2 блюдо	294	Биточки рубленные из птицы	100	33,86	309	17	15	30
	гарнир	321	Капуста тушеная	180	14,82	244	4	7	17
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,00	71	2	0	14
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	27	1,73	44	2	0	8
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	5,52	144	1	0	21

Заведующая производством _____

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «17» января 2025 г.



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	8,47	145	2	5	9
	2 блюдо	229	Рыба, тушеная в томате со овощами	150	60,35	204	14	8	7
	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	20	1,28	94	2	0	14
	напиток	457	Чай с сахаром	210	1,46	38	0	0	9

Заведующая производством _____ 