

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «03» февраля 2025 г.

День 1 . 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 | 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 10,61 | 103 | 2 | 5 | 13 |
| | 2 блюдо | 279 | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 150 | 59,13 | 353 | 18 | 21 | 23 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные с маслом | 185 | 13,45 | 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 | 4,71 | 84 | 1 | 0 | 20 |
| | | | | | | | | | |


Заведующая производством _____ 

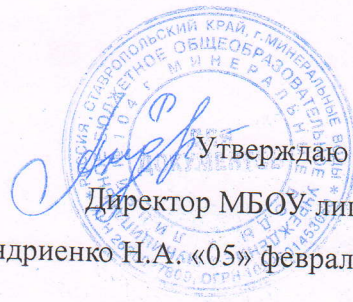

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «04» февраля 2025 г.



День 2 . 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 | 80 | Суп картофельный с крупой | 250 | 7,34 | 130 | 2 | 4 | 14 |
| | 2 блюдо | 294 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 33,83 | 309 | 17 | 15 | 30 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 185 | 12,58 | 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 | 5,57 | 144 | 1 | 0 | 144 |
| | | | | | | | | | |

Заведующая производством _____ 



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienko Н.А. «05» февраля 2025 г.

День 3 . 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 | 84 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 255 | 12,25 | 168 | 4 | 5 | 15 |
| | 2 блюдо | 234 | Котлеты рыбные | 100 | 35,21 | 234 | 15 | 19 | 12 |
| | гарнир | 310 | Картофель отварной с маслом | 185 | 20,13 | 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 | 4,71 | 84 | 1 | 0 | 20 |
| | фрукты | | | | | | | | |

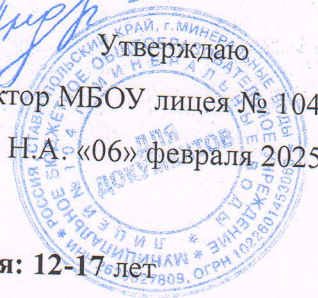
Заведующая производством _____

Андрюха

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

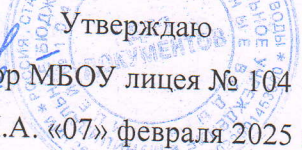
Андрюха Н.А. «06» февраля 2025 г.



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 | 9,21 | 135 | 5 | 5 | 16 |
| | 2 блюдо | 290 | Птица тушеная в соусе | 160 | 46,93 | 230 | 26 | 30 | 8 |
| | гарнир | 305 | Рис припущенный | 180 | 14,51 | 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 | 7,23 | 147 | 0 | 0 | 29 |
| | | | | | | | | | |

Заведующая производством _____ *Андрюха*


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «07» февраля 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 | 9,88 | 149 | 2 | 5 | 17 |
| | 2 блюдо | 347 | Котлета "Школьная" | 100 | 50,72 | 263 | 15 | 11 | 13 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные с маслом | 185 | 13,45 | 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 | 4,71 | 84 | 1 | 0 | 20 |

Заведующая производством _____

