


Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienko H.A. «03» марта 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» марта 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


Андрienко Н.А. «05» марта 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 _____



 Подтверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «06» марта 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 _____ 

Утверждаю
 Директор МБДОУ «Школа №104»
 Андриенко Н.А. «07 марта 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 _____