  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «12» мая 2025 г.



**День 1 . Неделя: первая Сезон: весенний 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. «13» мая 2025 г.

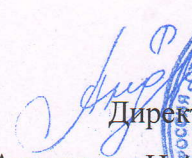


День 2 . Неделя: первая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

| 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 рубленные 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  
 Андриенко Н.А. «14» мая 2025 г.

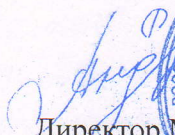
День 3 . Неделя: первая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

| 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 \_\_\_\_\_





  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «15» мая 2025 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: весенний 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 МБОУ лицея № 104  
Андрienko H.A. «16» мая 2025 г.



День 5 . Неделя: первая Сезон: весенний 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 \_\_\_\_\_