



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко И.А. «22» января 2023 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак . Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	164	37,50	254	17	17	15
	гор.напиток	457сб202	чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	9
	фрукты	338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	80	0	0	12
	хлеб	хлеб	пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	гарнир	306сб2005	горошек зеленый консервированный	60	16,94	78	2	3	10

Заведующая производством _____



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андреев Н.А. «23» января 2024 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак . Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229сб2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	58,04	204	14	7	7
	гор.блюдо	305сб2005	Рис припущенный	180	10,80	200	4	4	27
	гор.напиток	376сб2005	чай с лимоном	217	2,67	40	0	0	10
	фрукты	338сб2005	Бананы свежие	170	24,90	170	2	0	40
	хлеб	хлеб	Ржано-пшеничный	40	2,75	69	2	0	13

Заведующая производством _____



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрисенко Н.А. «24» января 2024 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак . Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181с6200	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	13,49	184	3	4	21
	гор.напиток	397с6200	Какао с молоком	200	9,65	94	3	3	14
	фрукты	338с6200	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	8054	0	0	12
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	сыр	15 с62005	российский	15	12,00	94	3	4	0
	масло	14с6200	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	7,55	66	0	7	0

Заведующая производством _____



Сотверждаю
Директор МБОУ лица № 104
Андрисенко Н.А. «25» января 2024 г.

День 4. Неделя: первая Сезон: зимний завтрак . Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291сб2005	Плов из птницы	300	51,40	574	27	30	57
	гор.напиток	392сб2012	Чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	15
	хлеб		Ржано-пшеничный	40	2,75	70	3	0	13
	фрукты	341сб2005	апельсины свежие калиброванные	160	21,74	132	1	0	31

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрienко Н.А. «26» января 2024 г.

День 5. Неделя: первая Сезон: зимний завтрак . Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223сб2003	Запеканка из творога со стуженным молоком	160	71,28	397	26	20	50
	гор.напиток	459сб2021	чай с лимоном	210	2,67	40	0	0	10
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	фрукты	338сб2003	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	80	0	0	12

Заведующая производством _____