



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Антриенко Н.А. « 12» февраля 2024 г.

День 6 . Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак . Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Раздел      | № рец.    | Блюдо                                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|-------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 174сб2005 | Каша вязкая молочная из риса с молоком    | 205      | 16,09 | 237          | 4     | 4    | 32       |
|            | гор.напиток | 457сб2012 | чай с сахаром                             | 210      | 1,42  | 38           | 0     | 0    | 9        |
|            | хлеб        |           | Хлеб пшеничный                            | 40       | 2,36  | 94           | 3     | 0    | 19       |
|            | кисломол    | 14 сб2005 | масло сливочное коестьянское м.д.ж. 72,5% | 10       | 7,55  | 66           | 0     | 7    | 0        |
|            | кисломол    | 15 сб2005 | сыр российский                            | 15       | 12,00 | 94           | 3     | 4    | 0        |
|            | фрукты      | 338сб2005 | Яблоки свежие калиброванные               | 120      | 11,22 | 80           | 0     | 0    | 12       |

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Утверждаю

Директор МБОУ лица № 104  
Андрейко Н.А. «13» февраля 2024 г.

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

| Прием пищи | Раздел      | № рец.    | Блюдо                                   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|-----------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 231с62012 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 160      | 69,61 | 348          | 23    | 19   | 35       |
|            | гор.напиток | 462с62021 | какао с молоком                         | 200      | 9,65  | 94           | 3     | 3    | 14       |
|            | хлеб        |           | Ржано-пшеничный                         | 40       | 2,75  | 70           | 3     | 0    | 23       |
|            |             |           | Биойогурт в пил. упаковке               | 125      | 16,54 | 145          | 4     | 4    | 23       |

Заведующая производством



Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андреева Н.А. «14» февраля 2024 г.

День 8. Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак . Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Раздел      | № рец.    | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 282сб2003 | Котлеты из говядины        | 100      | 56,55 | 239          | 16    | 12   | 16       |
|            | гор.напиток | 459сб2003 | чай с лимоном              | 210      | 2,67  | 40           | 0     | 0    | 10       |
|            | хлеб        |           | пшеничный                  | 40       | 2,36  | 94           | 3     | 0    | 20       |
|            | гарнир      | 203сб2003 | Макароны отварные с маслом | 185      | 8,63  | 225          | 6     | 6    | 32       |
|            |             |           |                            |          |       |              |       |      |          |

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андриско Н.А. «15» февраля 2024 г.

День 9. Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак . Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Раздел      | № рец.    | Блюдо                                               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|-----------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 240с62012 | Пудинг из творога с яблоками с молоком<br>сгущенным | 160      | 62,72 | 314          | 20    | 16   | 29       |
|            | гор.напиток | 395с62012 | Кофейный напиток                                    | 200      | 9,52  | 88           | 3     | 3    | 14       |
|            | хлеб        |           | Ржано-пшеничный                                     | 40       | 2,75  | 70           | 3     | 0    | 14       |
|            |             |           |                                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | фрукты      | 338с62005 | Бананы свежие                                       | 170      | 24,90 | 170          | 3     | 0    | 40       |

Заведующая производством \_\_\_\_\_



День 10. Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак . Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Раздел      | № рец.    | Блюдо                               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|-------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 294сб2005 | Котлета рубленая из птицы           | 100      | 32,49 | 308          | 17    | 15   | 30       |
|            | гор.напиток | 457сб202  | чай с сахаром                       | 210      | 1,42  | 38           | 0     | 0    | 9        |
|            | хлеб        | хлеб      | пшеничный                           | 46       | 2,71  | 108          | 4     | 0    | 22       |
|            | гарнир      | 171сб2005 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 185      | 10,18 | 316          | 11    | 7    | 48       |
|            | фрукты      | 338сб2005 | Яблоки свежие калиброванные         | 120      | 11,22 | 80           | 0     | 0    | 12       |

Заведующая производством \_\_\_\_\_