

  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ Лицей №104

Андрюченко Н.А. «30» сентября 2024 г.



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	160	47,69	254	17	18	15
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,41	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
	закуска	306	Горошек зеленый консервированный	60	16,70	78	2	3	11
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,93	80	0	0	12

Заведующая производством \_\_\_\_\_





Утверждаю  
Директор МБОУ лицей № 104  
Андреева И.А. \* (01) \* октября 2024 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	57,23	204	14	8	7
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	2,63	40	0	0	10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	70	3	0	13
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	180	10,61	200	4	4	27
	фрукты	338	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	170	23,90	170	2	0	40

Заведующая производством \_\_\_\_\_



  
 утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. 30 октября 2024 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	13,14	184	3	4	21
	гор.напиток	462	Какао с молоком	200	9,34	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	0	19	94
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	66	0	7	0
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,93	80	0	0	12
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	11,56	94	3	4	0

Заведующая производством \_\_\_\_\_ 



тверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрienko, И.А. «03» октября 2024 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Запеканка из творога со сгущенным						
	гор.блюдо	223	молоком	160	70,49	397	26	20	50
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	2,63	40	0	0	9
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,85	70	3	0	13
	кисломол.		Биоогурт в инд. упак.	125	16,25	145	4	4	23

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Директор МБОУ лицея № 104  
Андрienко Н.А. «04» октября 2024 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294	Биточки рубленые из птицы	100	32,07	309	32	17	15
	гор.напиток	457	Чай с сахаром с лимоном	210	1,41	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	341	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.	160	21,22	132	1	0	31
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	9,99	48	10	11	7

Заведующая производством \_\_\_\_\_