



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «07» октября 2024 г.

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

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	205	15,66	237	4	4	32
гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,41	38	0	0	9
хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	66	0	7	0
кисломол.	15	Сыр Российский	20	15,25	94	3	4	0
фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,93	80	0	0	12

Заведующая производством \_\_\_\_\_



— Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюченко Н.А. «08» октября 2024 г.

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

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	231	Сырники из творога со сгущенным молоком	160	67,59	348	23	19	35
гор.напиток	462	Какао с молоком	200	9,34	94	3	3	14
хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	70	3	0	13
кисломол.		Биоюгурт в инд. упак.	125	16,25	145	4	4	23

Заведующая производством \_\_\_\_\_ 



Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюченко Н.А. «09» октября 2024 г.

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

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	291	Плов из птицы	300	50,80	574	27	30	57
гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	2,63	40	0	0	10
хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
Фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,93	80	0	0	12

Заведующая производством \_\_\_\_\_ 

Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрienko Н.А. «10» октября 2024 г.

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

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	282	Котлеты из говядины	100	57,65	239	16	12	16
гарнир	203	Макароны отварные с маслом	185	8,51	225	6	6	32
гор.напиток	465	Кофейный напиток с молоком	200	9,02	88	3	3	14
хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,39	70	3	0	13
фрукты	238	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	170	23,90	170	2	0	40

Заведующая производством \_\_\_\_\_





Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андреев Н.А. «11» октября 2024 г.

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

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	294	Котлеты рубленые из птицы	100	32,07	309	17	15	30
гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,41	38	0	0	9
хлеб		Хлеб пшеничный	40	1,93	108	4	0	22
гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	9,99	316	11	7	48
фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,93	80	0	0	12

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюенко Н.А. «11» октября 2024 г.

День 10 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	88		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	7,90	145	2	5	9
2 блюдо	229		Рыба, тушеная в томате с овощами	150	57,48	204	14	8	7
гарнир	310		Картофель отварной с маслом	185	13,14	220	5	5	29
сладкое									
хлеб бел.			Хлеб пшеничный	40	1,93	94	3	0	19
хлеб черн.			Хлеб ржано-пшеничный	35	1,62	57	2	0	11
напиток	342		Компот из свежих яблок	200	5,89	147	0	0	29

Заведующая производством \_\_\_\_\_