



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андреенко Ю.А. «28» декабря 2024 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	164	17,4	17,5	14,99	254,2	210	47,69
			закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	2,64	10,8	78,16	306	16,7
			гор.напит	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	1,41
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			фрукты	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	0,48	0,48	11,94	79,53	338	10,93
			итого		594	23,1	21,12	66,35	543,89		78,66

Заведующая производством _____ *Ср*



Утверждаю
Директор МБОУ Лицея № 104
Андреева И.А. «23» декабря 2024 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса с маслом	205	4,09	4,07	32,09	237	174	15,66
			кисломоло	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,1	14	7,46
			гор.напит	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	1,41
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			фрукты	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	0,48	0,48	11,94	79,53	338	10,93
			кисломоло	Сыр Российский	20	4,63	5,91	0	125	15	15,25
			итого		605	12,64	18,22	72,79	639,63		52,64

Заведующая производством _____


 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко И.А. «25» декабря 2024 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	300	27,38	30,44	57,31	573,75	291	50,8
	гор.напиток		Чай с сахаром с лимоном	217	0,3	0,1	9,5	40	459	2,63	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93	
	фрукты		Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	0,48	0,48	11,94	79,53	338	10,93	
			итого		677	31,32	31,42	98,07	787,28		66,29

Заведующая производством _____





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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,5	294	32,07
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,63	7,18	47,77	316	171	9,99
			гор.напит	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	1,41
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			фрукты	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	0,48	0,48	11,94	79,53	338	10,93
			итого		655	31,11	23,5	118,62	836,03		56,33

Заведующая производством _____