



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienko Н.А. «03» марта 2025 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	210	Омлет натуральный	164	49,05	254,2	17,4	17,5	14,99
	закуска								
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,85	38	0,2	0,1	9,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,26	79,53	0,48	0,48	11,94

Заведующая производством _____ 



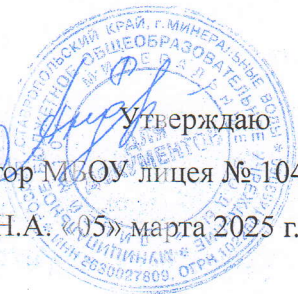
Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienко Н.А. «04» марта 2025 г.

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	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	60,48	204	14	8	7
	гор.напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	217	3,24	40	0	0	10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	гор.блюдо	305	Рис припущенный	180	14,51	200	4	4	27
	фрукты								
	сладкое			Печенье	50	13,08	208	4	5

Заведующая производством _____ 


Утверждаю
Директор МБОУ лицея №104
Андриенко Н.А. «05» марта 2025 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	181	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	16,48	184	3	4	21
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	200	1,85	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	кисломол.	14	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	13,04	66	0	7	0
	фрукты	338	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	14,26	80	0	0	12
	кисломол.	15	Сыр Российский	15	11,86	94	3	4	0

Заведующая производством _____



 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. 06 марта 2025 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	223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160	87,65	397	26	20	50
	гор.напиток	462	Какао с молоком	200	11,11	94	3	3	14
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,56	70	3	0	13
	кисломол.		Биойогурт	125	30,40	145	4	4	23

Заведующая производством _____



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрюенко Н.А. «07» марта 2025 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	294	Биточки рубленые из птицы	100	33,83	294	17	15	30
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	210	1,46	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,66	94	3	0	19
	фрукты		Мандарины свежие калиброванные	120	17,24	42	1	0	9
	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	12,58	316	11	7	48

Заведующая производством _____