

Утверждаю
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Н.А. «18» ноября 2024 г.



День 1 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,82	4,91	12,74	102,5	82	9,05
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	150	18,18	20,88	22,98	353,33	279	55,19
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	5,7	6,07	32	225,5	203	8,51
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	4,08
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		1,45
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			итого		850	30,65	32,62	112,33	888,03		79,67

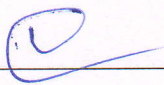
Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Н.А. «19» ноября 2024 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,18	4,39	14,29	129,5	80	5,87
			2 блюдо	Котлеты рубленные из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,5	294	32,07
			гарнир	Рагу из овощей	185	2,15	11,1	13,4	262	137	16,64
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,8	388	5,48
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		1,45
			хлеб чер	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			итого		795	26	31,77	103,24	966,5		62,9

Заведующая производством _____





Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienко Н.А. «20» ноября 2024 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	3,54	5,1	14,53	168,25	84	10,33
			2 блюдо	Котлеты рыбные	100	14,8	18,8	11,6	274	234	33,09
			гарнир	Картофель отварной с маслом	185	4,5	5	28,9	220,2	310	13,8
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	4,09
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			хлеб чер	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			фрукты	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	0,48	0,48	11,94	79,53	338	10,93
			итого		930	29,06	30,24	116,41	972,18		75,56

Заведующая производством _____

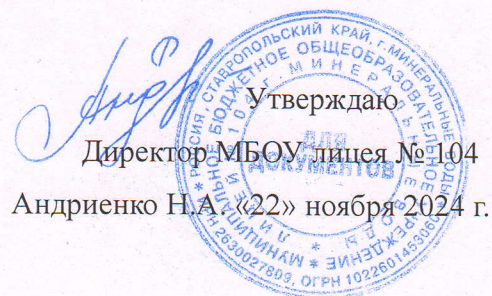
Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андриенко Н.А. «21» ноября 2024 г.



День 4 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	102	8,15
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	160	26,4	29,8	8	230	290	44,91
			гарнир	Рис припущенный	180	3,64	4,3	26,67	200	305	10,61
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	146,6	342	5,69
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			хлеб черн	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			итого		860	40,83	40,13	109,33	857,55		72,88

Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея №104
 Андриенко Н.А. «22» ноября 2024 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Обед	закуска	Свекла, тушеная в соусе	60	1,42	4,25	6,41	69,6	140	4,64
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2	5,1	16,93	148,9	96	9,3
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	100	15,3	11	13,3	263	347	47,4
			гарнир	Макароны отварные с маслом	185	5,7	6,07	32	225,5	203	8,51
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	4,08
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		1,93
			хлеб чер	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2		1,39
			итого		865	30,16	27,28	118,08	937,2		77,25

Заведующая производством _____ 