

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

День 1 . Неделя: первая Сезон: осенний 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 _____ 



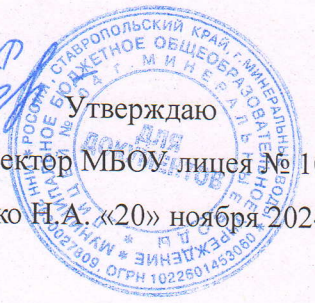
 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «19» ноября 2024 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,3	7,8	7,2	204	229	57,25
	гор.блюдо		Рис припущенный	180	3,64	4,3	26,67	200	305	10,61	
	гор.напит		Чай с сахаром с лимоном	217	0,3	0,1	9,5	40	459	2,63	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1,85	
	фрукты		Бананы свежие калиброванные 1 шт.	170	2,47	0	40,12	170	338	23,9	
			итого		757	23,35	12,68	96,85	683,6		96,24


Заведующая производством _____ 

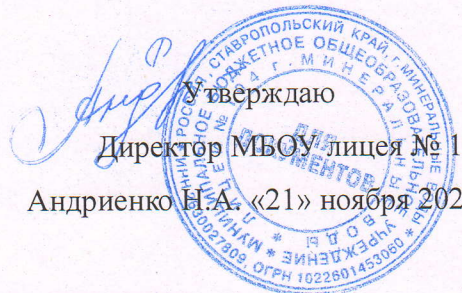

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «20» ноября 2024 г.



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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	3,18	3,89	21,44	184	181	13,14
			кисломол	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	0,08	7,26	0,14	66,1	14	7,46
			гор.напит	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	9,34
			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
			кисломол	Сыр Российский	15	3,47	4,43	0	93,75	15	11,56
				<i>итого</i>	590	13,67	19,36	66,64	611,38		54,36


Заведующая производством _____ 



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

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	160	25,56	19,56	49,5	396,5	223	70,49
			гор.напит	Чай с сахаром с лимоном	217	0,3	0,1	9,5	40	459	2,63
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1,85
			кисломол	Биоюгурт	125	3,9	4,4	23	145		15,11
			итого		542	32,4	24,54	95,36	651,1		90,08

Заведующая производством _____ 

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «22» ноября 2024 г.



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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюд	Биточки рубленые из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,5	294	32,07
			гор.блюд	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	Апельсины свежие калиброванные	160	1,26	0,28	31,3	132		21,22
				итого	695	31,89	23,3	137,98	888,5		66,62

Заведующая производством _____