

Утверждаю
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андрюченко Н.А. « 17 » 06 2023 г.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена	Пищевые вещества						Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ																						
№174, сбор 2005г под ред Могильного	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200,5	16,11	4,09	4,07	32,09	237,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45							
№14, сбор 2005г. под ред Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.э не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,40	2,40	3,00	0,00	0,02							
№15, сбор 2005г. под ред Могильного	Сыр Российский	15	11,44	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15							
№338, сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные напорованные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66							
№457, сбор 2021г под ред Перевалова	чай с сахаром	200,10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82							
к.к.	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
Итого завтрак:		600	48,91	11,48	16,74	72,79	608,38	0,14	12,19	99,00	1,47	173,73	200,92	55,33	4,90							



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	Пищевые в-ва г					Энерг. Ценность ккал	Витамины мг							Минеральные вещества мг															
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ																																
№31 сбор 2012г под ред Могильного	Сырники из творога со сгущенным молоком	150.10	63.30	22.95	18.99	34.80	348.00	0.09	0.39	87.00	3.30	233.40	340.50	38.40	1.11																	
№402 сбор 2021г под ред К.К.	Какао с молоком	200	9.77	3.30	2.90	13.80	94.00	0.03	0.70	19.00	0.01	111.30	91.10	22.30	0.65																	
К.К.	Биофитур в пак. упаковка	125	28.11	3.90	4.40	23.00	145.00	0.10	12.50	0.20	0.50	50.90	15.00	35.00	0.80																	
К.К.	Хлеб ржанко-пшеничный	30	1.50	1.98	0.36	10.62	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17																	
Итого завтрак:		515	102.68	32.13	26.65	81.62	639.20	0.27	13.59	106.20	4.23	405.20	494.00	109.80	3.73																	

Утверждаю
 Директор МБОУ лицей №104
 Андреевко Н.А. « 29 » 04 2023 г.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена	Пищевые вещества							Энерг. ценность ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У	К	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe									
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ																									
№282, сбор. 201г. под ред.	Котлеты из говядины	100	53,44	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13										
№283, сбор. 200г. под ред.	Макарона отварные с маслом	180,5	7,46	5,70	6,07	32,00	253,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071										
№284, сбор. 202г. под ред.	Чай с сахаром с лимонем	200,10,7	2,61	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87										
№285, сбор. 202г. под ред.	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80										
Итого завтрак:		602	65,39	24,71	18,12	76,52	598,25	0,20	1,15	53,75	2,10	71,48	178,03	37,83	2,87										



Утверждаю
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Н.А. «20» 09 2023 г.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	Пищевые в-ва г			Энерг. Ценность ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ																		
№240, сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150,10	58,93	20,42	16,01	29,44	313,50	0,08	1,99	168,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78			
№465, сбор 2021г. под ред. Могильного	Кофейный напиток с молоком	200	9,90	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	75,60	12,60	0,12			
№338, сбор 2003 под ред. Могильного К.К.	Бананы свежие калиброванные 1 шт	170	26,29	2,47	0,00	40,12	170,00	0,07	15,30	0,00	0,00	12,73	44,20	62,05	0,30			
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,84	2,44	0,44	12,36	64,36	0,06	0,00	0,00	0,52	12,95	58,44	17,39	1,44			
Итого завтрак:		590	96,96	28,13	18,95	95,52	635,86	0,23	17,99	127,00	1,08	308,75	431,89	120,24	4,14			



Утверждено

Директор МБОУ лицея №104

Андреевко Н.А. «21» 08 2023 г.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг.	Цена	Пищевые в-ваг						Энерг. Ценность ккал/г	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ																						
№294 сбор 2005г. под ред	Котлеты рубленные из птицы	100	32,12	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86							
№171 сбор 2005г. под ред	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,5	13,47	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	2,1	0,75	19,08	252,12	168	5,76							
№457 сбор 2021г. под ред Перевалова	Чай с сахаром	200,10	1,31	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82							
№338 сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	10,71	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66							
к.к	Хлеб пшеничный	40	1,88	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80							
Итого завтрак:		653	59,49	31,11	23,50	118,62	836,03	0,48	13,38	71,50	2,57	95,04	454,90	214,14	27,90							