



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	Пищевые в-ва г							Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
1 неделя																						
№210, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Омлет натуральный	159/5	37,31	17,40	17,50	14,99	254,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07							
№306, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Горошек зеленый консервированный	60	15,10	1,86	2,64	10,80	78,16	0,06	6,60	0,00	1,44	12,88	35,98	12,48	0,41							
№14, сбор. 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02							
№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 калифорнийские	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							
Б.К.	Хлеб пшеничный	40	2,35	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:		604	74,24	23,18	28,38	66,49	609,99	0,26	18,97	420,50	3,13	173,91	370,90	61,46	7,78							



Утверждаю
 Директор МБОУ лица № 104
 Андрияню Н.А. «26» 04/2023 г.

День 3. Неделя: первая 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 3 ДЕНЬ																														
№181, сбор 2005г. под ред. Могильного	Каша жидкая молочная манная с маслом	200,5	13,58	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32															
№14, сбор 2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,46	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	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															
№462, сбор 2021г. под ред. Могильного	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															
№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	2,35	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,32	9,20	34,80	13,20	0,80															
Итого завтрак:		590	55,31	13,67	19,36	66,64	611,38	0,18	12,89	118,00	1,73	282,23	244,92	57,13	4,60															

Утверждаю

Директор МБОУ Лицей № 104

Андрюенко И.А. 08.02.2023 г.



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые в-ва				Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг															
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ																														
№291, сбор 2005г. под ред. Могильного	Плов из пшны	100/200	46,31	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78															
№457, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,46	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82															
№341, сбор 2005 под ред. Могильного	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.	200	26,87	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60															
к.к.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,87	1,98	0,36	10,02	32,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17															
Итого завтрак:		800	76,51	31,14	31,25	115,76	828,95	0,21	105,08	64,80	1,08	136,23	362,65	103,69	5,37															



Утверждено
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Н.А. «20.05.2023 г.

День 5. Неделя: первая 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 5 ДЕНЬ																					
№223, сбор 2005г. под ред. Мотильного	Запеканка из творога со ступеным молоком	150,10	64,33	25,56	19,56	49,50	396,50	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04						
№459, сбор 2021г. под ред. Мотильного	Чай с сахаром с лимонной долькой свежее сезонные какао-порошок	200,107	2,77	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87						
№338, сбор 2005 под ред. Мотильного к.к.	Хлеб пшеничный	40	1,76	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:		537	79,62	29,50	20,54	90,26	610,03	0,18	13,44	111,00	1,11	257,38	372,77	62,38	5,37						