



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Цена	Пшеничные в-ваг			Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг															
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe														
<b>ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ</b>																														
№231, 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															
№462, сбор 2021г под ред. Б.К. Б.К.	Какао с молоком Биоюгурт в инд.упак. Хлеб ржано-пшеничный	200 125 30	9,77 28,11 1,50	3,30 3,90 1,98	2,90 4,40 0,36	13,80 23,00 10,02	94,00 145,00 52,20	0,03 0,10 0,05	0,70 12,50 0,00	19,00 0,20 0,00	0,01 0,50 0,42	111,30 50,00 10,50	91,10 15,00 47,40	22,30 35,00 14,10	0,65 0,80 1,17															
<b>Итого завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>102,68</b>	<b>32,13</b>	<b>26,65</b>	<b>81,62</b>	<b>639,20</b>	<b>0,27</b>	<b>13,59</b>	<b>106,20</b>	<b>4,23</b>	<b>405,20</b>	<b>494,00</b>	<b>109,80</b>	<b>3,73</b>															



День 8 . 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				
<b>ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ</b>																				
№282, сбор 2012г. под ред. Жданова	Котлеты из говядины	100	53,44	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,76	101,25	12,50	1,13					
№283, сбор 2012г. под ред. Жданова	Макарона отварные с маслом	180,5	7,46	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071					
№459, сбор 2021г. под ред. КК	Чай с сахаром с льеном	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					
кк	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					
<b>Итого завтрак:</b>		<b>602</b>	<b>65,39</b>	<b>24,71</b>	<b>18,12</b>	<b>76,52</b>	<b>598,25</b>	<b>0,20</b>	<b>1,15</b>	<b>53,75</b>	<b>2,10</b>	<b>71,48</b>	<b>178,03</b>	<b>37,83</b>	<b>2,87</b>					



Директор МБОУ лицей № 104  
 Андріенко С.А. 28.09.2023 г.

День 9 . 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				
<b>ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ</b>																				
№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	108,00	0,56	174,75	253,65	28,20	1,78					
№463, 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 2005 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	12,75	44,20	62,05	0,80					
	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					
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>96,96</b>	<b>28,13</b>	<b>18,95</b>	<b>95,52</b>	<b>635,86</b>	<b>0,23</b>	<b>17,99</b>	<b>127,00</b>	<b>1,08</b>	<b>308,75</b>	<b>431,89</b>	<b>120,24</b>	<b>4,14</b>					





День 10 . 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						
<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>																						
№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	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76							
№457, сбор. 2021г. под ред Деревалова	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							
<b>Итого завтрак:</b>		<b>653</b>	<b>59,49</b>	<b>31,11</b>	<b>23,50</b>	<b>118,62</b>	<b>836,03</b>	<b>0,48</b>	<b>13,38</b>	<b>72,50</b>	<b>2,57</b>	<b>95,04</b>	<b>454,90</b>	<b>214,14</b>	<b>27,90</b>							