



Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Н.А. К. 05.03.2023 г.

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

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход кг | 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 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №181, сбор. 2005г. под ред. Могильного | Каша жидкая молочная манная с маслом | 200,6 | 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. | 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 | 0,52 | 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 | | | | | | | |



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

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход,г | Цена | Пищевые в-ва | | | | | Энерг. Ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества,мг | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | К | В1 | | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | 52,20 | 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 | | | | | | |



День 5. 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 | | | |
| №223, сбор. 2005г. под ред. Могильного | Запеканка из творога со сгущенным 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 | | | | |
| №439, сбор. 2021г. под ред. Могильного | Чай с сахаром с лимоном | 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 г. под ред. Могильного | Дольки сырные сезонные какао-пасты | 120 | 10,76 | 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 | 1,76 | 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 | | | | |

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ