



День 1 . 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	Ca	P	Mg	Fe				
<b>I неделя</b>																				
№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. Первалова	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					
в.к	Хлеб пшеничный	40	2,35	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,2	9,20	34,80	13,20	0,80					
<b>Итого завтрак:</b>		<b>604</b>	<b>74,24</b>	<b>23,18</b>	<b>28,38</b>	<b>66,49</b>	<b>609,99</b>	<b>0,26</b>	<b>18,97</b>	<b>420,50</b>	<b>3,13</b>	<b>173,91</b>	<b>370,90</b>	<b>61,46</b>	<b>7,78</b>					

Утверждено  
 Директор МБОУ лицей №104  
 Андриенко Н.А. «25» 05 2023 г.

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

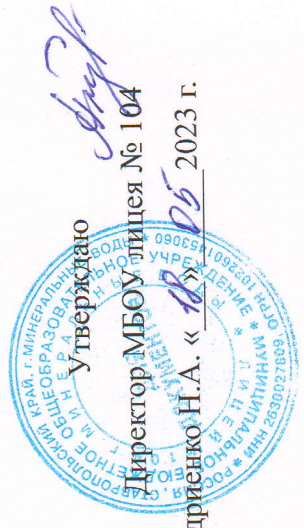
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	Пищевые в-ва г			Энерг. Ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества мг															
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe												
<b>ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ</b>																												
№234, сбор 2005г под ред	Биточки рыбные	100	27,66	14,80	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76													
№310, сбор 2005 г под ред	Картофель отварной с маслом	180,5	17,46	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,83													
№459, сбор 2021г под ред	Чай с сахаром с льеном	200,10 г	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													
№338, сбор 2005 под ред Могильного	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													
к.к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,50	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56													
<b>Итого завтрак:</b>		<b>742</b>	<b>76,52</b>	<b>24,71</b>	<b>24,38</b>	<b>103,48</b>	<b>773,80</b>	<b>0,42</b>	<b>43,83</b>	<b>46,50</b>	<b>2,66</b>	<b>111,09</b>	<b>435,08</b>	<b>151,07</b>	<b>5,62</b>													



День 3 . 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	
<b>ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ</b>																	
№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	19,22	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>55,31</b>	<b>13,67</b>	<b>19,36</b>	<b>66,64</b>	<b>611,38</b>	<b>0,18</b>	<b>12,89</b>	<b>118,00</b>	<b>1,73</b>	<b>232,23</b>	<b>244,92</b>	<b>57,13</b>	<b>4,60</b>		

День 4. Неделя: первая Сезон: весенний 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	Mg	Fe					
<b>ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ</b>																					
№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	103,00	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						
<b>Итого завтрак:</b>		<b>800</b>	<b>76,51</b>	<b>31,14</b>	<b>31,25</b>	<b>115,76</b>	<b>828,95</b>	<b>0,21</b>	<b>105,08</b>	<b>64,80</b>	<b>1,08</b>	<b>136,23</b>	<b>362,65</b>	<b>103,69</b>	<b>5,37</b>						

Утверждаю  
 Директор МБОУ лицей № 404  
 Андриенко Н.А. «19» 05 2023 г.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выходг	Цена	Пищевые в-ваг				Энерг. Ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>																				
№223, сбор. 2005г под ред. Монильного	Запеканка из творога со стуженым молоком	150,10	64,33	25,56	19,36	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. Монильного	Чай с сахаром с лимонном доломг, свежие сезонные заготовки	200,10,7	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 Монильного к.к	Хлеб пшеничный	40	1,76	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,32	9,20	34,80	13,20	0,80					
<b>Итого завтрак:</b>		<b>537</b>	<b>79,62</b>	<b>29,50</b>	<b>20,54</b>	<b>90,26</b>	<b>610,03</b>	<b>0,18</b>	<b>13,44</b>	<b>111,00</b>	<b>1,11</b>	<b>257,38</b>	<b>372,77</b>	<b>62,38</b>	<b>5,37</b>					