



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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	Пищевые е-ваг			Энерг. Ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
<b>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ</b>																			
№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.л.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				
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калифорваные	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. 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				
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>600</b>	<b>48,91</b>	<b>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,79</b>	<b>608,38</b>	<b>0,14</b>	<b>12,19</b>	<b>99,00</b>	<b>1,47</b>	<b>173,73</b>	<b>200,92</b>	<b>55,33</b>	<b>4,90</b>				



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				
<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. 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.	Биойогурт в инд.упак.	125	28,11	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80					
К.К.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	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>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>					







Утверждаю

Директор МБОУ лицея №104

Андрюченко Н.А. «13» 05 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	Ca	P	
<b>ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ</b>															
№240, сбор 2012г. под ред. Могильного	Пудинг из творога с яблоками с молоком сушеным	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
№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 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	12,73	44,20	62,05	0,80
к.к.	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 В-ваг					Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	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>				