



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андреенко Н.А. «01» декабря 2023 г.

День 10 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	5,49	5,27	16,32	134,75	83сб2012	36,39
2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,3	7,8	7,2	204	229сб2005	47,55
гарнир	Картофель отварной с маслом	185	4,5	5	28,9	220,2	310сб2005	14,69
напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,6	342сб2005	5,65
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,41	19,37	94,6		1,88
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1,99
фрукты	Бананы свежие	200	2,9	0	47,2	200	338сб2005	30,93
сладкое	Вафли	100	6	12,3	32,45	220,85		16,57
<i>итого</i>		1200	39,19	31,26	193,8	1260,6		155,65