



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienko Н.А. «04» декабря 2023 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюд	Омлет натуральный	217	23,2	23,3	19,98	312	210с62005	48,5
			закуска	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	4,4	18	130,27	306с62005	25,04
			гор.напит	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457с62021	1,31
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141		2,82
			фрукты	Яблоки свежие сезонные калиброванные	200	0,8	0,67	19,7	88,7	338с62005	17,85
			кисломол	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	15	0,12	10,89	0,21	99,15	14 с62005	11,18
			кисломол	Сыр российский	30	6,94	8,86	0	107,5	15 с62005	22,88
			сладкое	Булочка "Ванильная"	100	3,96	4,06	53,7	162		29
			итого		932	43,06	52,88	149,87	1078,62		158,58



Утверждаю
Директор МБОУ Лицея № 104
Андрейко Н.А. «05» декабря 2023 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед .

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами в томате	150	14,3	7,8	7,2	204	229с62005	47,54
			гор.блюдо	Картофель отварной с маслом	180	4,5	5	28,9	220,2	310с62005	14,69
			гор.напит	Чай с сахаром с лимоном	217	0,3	0,1	9,5	40	459с62021	2,61
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4		2,99
			фрукты	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	2,9	0	47,2	200	338с62005	30,93
			закуска	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	18	70с62005	15,95
			кисломо	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	15	0,12	10,89	0,21	99,15	14 с62005	11,18
			итого		922	26,88	24,71	116,25	885,75		125,89



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрюенко Н.А. «06» декабря 2023 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюд	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	3,18	3,89	21,44	184	181с62005	13,58
			кисломол	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	15	0,12	10,89	0,21	99,15	14 с62005	11,18
			гор.напит	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462с62021	9,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94		2,82
			кисломол	Бийогурт в инд. упаковке	125	3,9	4,4	23	145		28,11
			кисломол	Сыр Российский	30	6,94	8,86	0	107,5	15 с62005	янв.00
			сладкое	Булочка "Ванильная"	100						29
			итого		735	20,6	31,34	77,77	723,65		117,34



День 4. Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	300	27,38	30,44	57,31	573,75	291с62005	51,03
			закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,2	3,2	18	70с62005	15,95
			гор.напит	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457с62021	1,31
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4		2,99
			фрукты	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.	200	1,58	0,35	39,13	165	341с62005	26,75
			кисломол	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	15	0,12	10,89	0,21	99,15	14 с62005	11,18
				<i>итого</i>	885	34,04	42,7	129,19	998,3		109,21

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «08» декабря 2023 г.



День 5. Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюд	Запеканка из творога со сгущенным молоком	260	31,9	24,5	61,8	463	223с62005	101,55
			кисломол	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	15	0,12	10,89	0,21	99,15	14 с62005	11,18
			гор.напит	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463с62021	13,99
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141		2,82
			фрукты	Яблоки свежие сезонные калиброванные	200	0,8	0,67	19,7	88,7	338с62005	17,85
			кисломол	Сыр российский	30	6,94	8,86	0	107,5	15 с62005	22,88
				итого	765	47,7	49,12	129,89	1021,35		170,27