



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андреев Н.А. «04» декабря 2023 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед	закуска	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	18	70сб2005	15,95
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5	13	103	82сб 2005	9,31
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	200	33,4	22,8	4,2	356	279сб2005	130,09
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	5,7	6,07	32	225,5	203сб2005	8,01
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,8	389 сб 2005	7,14
			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	Яблоки свежие калиброванные	200	0,8	0,67	19,7	88,7	338сб2005	17,85
				итого	1210	49,22	35,91	125,58	1099,2		197,22

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienko Н.А. «05» декабря 2023 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Обед	закуска	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	18	70сб2005	15,95
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2,18	4,39	14,29	129,5	80сб2012	6,37
			2 блюдо	Котлеты рубленные из птицы	105	17	15	30	166	294сб2005	32,12
			гарнир	Рагу из овощей	180	2	9	11	162	137сб2012	17,2
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	29	117	342сб2005	5,65
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,41	19,37	94,6		1,88
			хлеб чер	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		1,99
			сладкое	Булочка "Ванильная"	100	3,96	4,06	53,7	162		29
			фрукты	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	2,9	0	47,2	200	338сб2005	30,93
			итого		1215	34,68	33,54	221,12	1118,7		141,09

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «06» декабря 2023 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,2	3,2	18	70с62005	15,95
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	3,54	5,1	14,53	168,25	84с62005	10,52
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами в томате	150	14,3	7,8	7,2	204	229с62005	47,54
			гарнир	Картофель отварной с маслом	180	4,5	5	28,9	220,2	310с62005	14,69
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495с62021	4,43
			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	Апельсины свежие калиброванные	200	1,58	0,35	39,13	165	341с62005	26,75
			итого		1165	31,16	19,44	145,79	1023,65		123,75

Заведующая производством _____



Утверждаю
Директор МБОУ Лицея № 104
Андреевко Н.А. «07» декабря 2023 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,2	3,2	18	70сб2005	15,95
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	102сб2005	7,02
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	160	26,4	29,8	8	230	290сб2005	45,73
			гарнир	Рис припущенный	180	3,64	4,3	26,67	200	305сб2005	10,26
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	146,6	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
			итого		1270	51,23	52,76	195,57	1314,4		135,98

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «08» декабря 2023 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Обед	закуска	Свекла тушеная в соусе	100	2,37	7,08	10,68	116	140сб2005	7,91
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2	5,1	16,93	148,9	96сб2005	8,33
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	100	15,3	11	13,3	263	347сб2021	44,98
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	5,7	6,07	32	225,5	203сб2005	8,01
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495сб2021	4,43
			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	Яблоки свежие калиброванные	200	0,8	0,67	19,7	88,7	338сб2005	17,85
			сладкое	Печенье	100	1,00	8,50	24,40	350,00		11,96
			итого		1210	33,61	39,41	169,84	1440,3		107,34

Заведующая производством _____