



Утверждаю
 Директор МБОУ Лицей № 104
 Андриенко Н.А. 19 декабря 2023 г.

День 6. Неделя: вторая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование	Дата на день	Примерный состав	Рецепт	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,14	104,75	82с62012	6,7
			2 блюдо	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,7	238,75	237с62005	53,18
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,63	7,18	47,77	316	171с62005	13,47
			напиток	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,2	103,6	358с62005	7,46
			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
			фрукты	Яблоки свежие калиброванные	200	0,8	0,67	19,7	88,7	338с62005	17,85
				итого	1010	36,07	23,19	163,24	1016		102,53

Заведующий производством _____



тверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрейко Н.И. 12» декабря 2023 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Школа	Шел 100г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калории ккал	№ рецептуры	Цена
2	2	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые огурцы	100	0,8	0,2	3,2	18	70сб2005	15,95
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,82	4,91	12,74	102,5	82сб 2005	9,31
			2 блюдо	Плов из птицы	300	27,38	30,44	57,31	573,75	291сб2005	51,03
			гарнир								
			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	Булочка "Ванильная"	100	3,96	4,06	53,7	162		29
			итого		1230	42,86	40,5	235,88	1367,05		145,74

Заведующий производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Кв. Арсенин Д. А. «13» декабря 2023 г.

День 8 . Неделя: вторая 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
2	3	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,2	3,2	18	70сб2005	15,95
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	2,06	3,1	12,58	124,5	108,109 сб 204	8,52
			2 блюдо	Гуляш	200	25,79	20,38	4,95	312,5	260сб2005	113
			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		1,98
			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	341сб2005	26,75
				<i>итого</i>	1210	42,37	31,09	144,69	1093,7		180,53

Заведующий производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ Лицея № 104

Андриско Н.А. «14» декабря 2023 г.

День 9. Неделя: вторая 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
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	189,7	102сб2005	7,02
			2 блюдо	Биточки рубленые из птицы	100	16,64	15,34	30,29	308,5	294сб2005	32,12
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,76	6,67	17,3	244	321сб2005	16,51
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,75	143,8	389сб2005	7,14
			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
			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		1110	34,21	37,62	161,49	1488,9		96,47

Заведующий производством _____

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриско И.А. 15 декабря 2023 г.

День 10 . Неделя: вторая Сезон: зимний 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 чер.	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

Заведующий производством _____