



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андреевко Н.А. «18» 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	Угле воды	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	Говядина, тушеная в сметане	200	33,4	22,8	4,2	356	264сб2005	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	389сб 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		192,22

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриско Н.А. «19» 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 рубленые 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 черн.	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

Андрющенко Н.А. 29 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	70сб2005	15,95
			1 блюдо	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	3,54	5,1	14,53	168,25	84сб2005	10,52
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами в томате	150	14,3	7,8	7,2	204	229сб2005	47,54
			гарнир	Картофель отварной с маслом	180	4,5	5	28,9	220,2	310сб2005	14,69
			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	Апельсины свежие калиброванные	200	1,58	0,35	39,13	165	341сб2005	26,75
			итого		1165	31,16	19,44	145,79	1023,65		123,75

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреевко Н.А. «21» 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 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
			итого		1270	51,23	52,76	195,57	1314,4		135,98

Заведующая производством _____



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андрейченко Наталья Владимировна
 «22» 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	140с62005	7,91
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2	5,1	16,93	148,9	96с62005	8,33
			2 блюдо	Котлета "Школьная"	100	15,3	11	13,3	263	347с62021	44,98
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	5,7	6,07	32	225,5	203с62005	8,01
			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 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
			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 _____