



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андрисенко Н.А. «18» декабря 2023 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	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

Заведующая производством _____



Утверждаю
 Директор МБОУ Лицея № 104
 Андриенко Н.А. «19» декабря 2023 г.

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

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.напиток	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
			кисломолочные продукты	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	

Заведующая производством _____



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «20» декабря 2023 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная с маслом	205	3,18	3,89	21,44	184	181сб2005	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	462сб2021	9,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94		2,82
			кисломол.	Биойогурт 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

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрейченко Н.А. «21» декабря 2023 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюд	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
				итого	885	34,04	42,7	129,19	998,3		109,21

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрисенко Н.А. «22» декабря 2023 г.

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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	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
				<i>итого</i>	765	47,7	49,12	129,89	1021,35		170,27

Заведующая производством _____