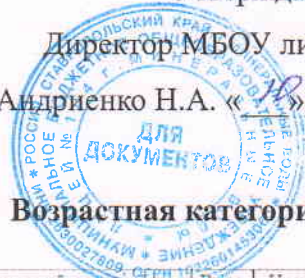


Утверждаю



Директор МБОУ лицея № 104

Андрюенко Н.А. « 20 » сентябрь 2023 г.



День \_\_\_\_\_ . Неделя: первая Сезон: зимне-весенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

| № по сб. рецептов | Наименование блюд и кулинарных изделий   | Выход блюда г | Масса брутто о, г | Масса нетто, г | Химический состав блюда |              |               | Вита С        | Цена, руб.   |              |
|-------------------|--|---------------|-------------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                   |  |               |                   |                | Белки, г                | Жиры, г      | Углев. г      |               |              |              |
| <b>1 день</b>     |  |               |                   |                |                         |              |               |               |              |              |
| 82сб2005          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250,5         |                   |                | 1,82                    | 4,91         | 12,74         | 102,5         | 10,29        | 9,79         |
|                   | сметана                                  |               |                   |                |                         |              |               |               |              |              |
|                   | с 01.07. по 31.12.                       |               | 50                | 40             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | с 01.01. по 30.06.                       |               | 55,3              | 40             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | капуста белокочанная                     |               | 25                | 20             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | квашенная                                |               | 17,2              | 12             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | картофель                                |               |                   |                |                         |              |               |               |              |              |
|                   | с 01.07. по 31.10.                       |               | 26,7              | 20             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | с 01.11. по 21.12.                       |               | 28,6              | 20             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | с 01.01. по 28.29.02.                    |               | 30,8              | 20             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | с 01.03. по 30.06.                       |               | 33,3              | 20             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | морковь                                  |               |                   |                |                         |              |               |               |              |              |
|                   | с 01.07. по 31.12.                       |               | 12,5              | 10             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | с 01.01. по 30.06.                       |               | 13,3              | 10             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | лук репчатый                             |               | 12                | 10             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | томат                                    |               | 7,5               | 7,5            |                         |              |               |               |              |              |
|                   | масло растительное                       |               | 5                 | 5              |                         |              |               |               |              |              |
|                   | сахар                                    |               | 2,5               | 2,5            |                         |              |               |               |              |              |
|                   | соль                                     |               | 2,5               | 2,5            |                         |              |               |               |              |              |
|                   | вода или бульон                          |               | 200               | 200            |                         |              |               |               |              |              |
|                   | сметана                                  |               | 5                 | 5              |                         |              |               |               |              |              |
| 279сб2005         | Тефтели из говядины с соусом             | 100,50        |                   |                | 18,18                   | 20,88        | 22,98         | 353,33        | 1,02         | 52,18        |
|                   | говядина мякоть                          |               | 65,9              | 63,3           |                         |              |               |               |              |              |
|                   | крупа рисовая                            |               | 8,3               | 8,3            |                         |              |               |               |              |              |
|                   | вода или бульон                          |               | 10                | 10             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | лук репчатый                             |               | 3,5               | 3,0            |                         |              |               |               |              |              |
|                   | масло растительное                       |               | 5                 | 5              |                         |              |               |               |              |              |
|                   | булка пшеничная                          |               | 6,7               | 6,7            |                         |              |               |               |              |              |
|                   | масло растительное                       |               | 5                 | 5              |                         |              |               |               |              |              |
|                   | Соль №331                                |               |                   | 50             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | сметана                                  |               | 12,5              | 12,5           |                         |              |               |               |              |              |
|                   | булка пшеничная                          |               | 3,75              | 3,75           |                         |              |               |               |              |              |
|                   | вода или бульон                          |               | 37,5              | 37,5           |                         |              |               |               |              |              |
|                   | томат                                    |               | 5                 | 5              |                         |              |               |               |              |              |
|                   | соль                                     |               | 1,5               | 1,5            |                         |              |               |               |              |              |
| 208сб2005         | Макаронные изделия с маслом              | 180,5         |                   |                | 5,7                     | 6,07         | 32            | 205,5         | 0            | 8,59         |
|                   | макаронные изделия                       |               | 63                | 63             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | масло сливочное                          |               | 5                 | 5              |                         |              |               |               |              |              |
|                   | соль                                     |               | 5                 | 5              |                         |              |               |               |              |              |
|                   | Хлеб пшеничный                           |               | 30                | 30             | 2,37                    | 0,3          | 14,49         | 70,5          | 0            | 1,76         |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                     |               | 30                | 30             | 1,98                    | 0,36         | 10,02         | 52,2          | 0            | 1,87         |
| 493сб2021         | Компот из сухофруктов                    | 200           |                   |                | 0,6                     | 0,1          | 20,1          | 84            | 0,2          | 4,43         |
|                   | сухофрукты                               |               | 20                | 50             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | вода                                     |               | 203               | 200            |                         |              |               |               |              |              |
|                   | сахар                                    |               | 10                | 10             |                         |              |               |               |              |              |
|                   | кислота лимонная                         |               | 0,2               | 0,2            |                         |              |               |               |              |              |
|                   | <b>Итого обед</b>                        |               |                   |                | <b>30,65</b>            | <b>32,62</b> | <b>112,33</b> | <b>868,03</b> | <b>11,51</b> | <b>78,62</b> |