

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. « 11 » 01 2023 г.

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

№ по рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки г	Жиры г	Углевод г	Энерг. ценн Ккал		
2 день										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			2,15	4,39	14,29	129,5	8,25	7,54
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	75						
	с 01.11 по 31.12		107	75						
	с 01.01 по 28.29.02		115,4	75						
	с 01.03 по 30.06		125	75						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	дукрапчатый		12	10						
	крупа пшеница		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	145,63	1,3	48,31
	курица потрошенная		123	74						
	хлеб		15	13						
	молоко или вода		26	26						
	яичный желток		4	4						
	сладкий перец		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137сб2012	Рагу из овощей	180,5			2,15	11,1	13,4	262	9,92	18,29
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		84,8	63,6						
	с 01.11 по 31.12		90,8	63,6						
	с 01.01 по 28.29.02		97,8	63,6						
	с 01.03 по 30.06		106	63,6						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		39	31						
	с 01.01 по 30.06		41,6	31						
	дукрапчатый		28,8	24						
	капуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соус томатный №45			84						
	вода		54	54						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	крупа пшеничная		2,4	2,4						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		4,1	3,2						
	с 01.01 по 30.06		4,3	3,2						
	дукрапчатый		1,8	1,1						
	печень свинья		5	5						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	сахар		0,54	0,54						
	соль		0,54	0,54						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,3	0	1,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,95	0,36	10,02	52,2	0	1,87
343сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед				25,48	31,49	111,49	806,43	19,57	83,42