

Утверждаю
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Н.А. «24» 04 2023 г.



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

№ по обр. 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	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		
Злень										
96об2003	Рассольник ленинградский	250			2	3,1	1693	121,75	7,54	9,89
	варгофель									
	с 01.07 по 31.10		100	75						
	с 01.11 по 21.12		107	75						
	с 01.01 по 28-29.02		115,4	75						
	с 01.03 по 30.06		125	75						
	морковь									
	с 01.07 до 31.12		12,5	10						
	с 01.01 до 30.06		13,3	10						
	др. репчатый		6	5						
	крупа рисовая		5	5						
	огурцы соленые		16,75	15						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
347об2021	Котлета "Школьная"	100			15,3	11	13,3	213	0	41,14
	говядина без кости		41,7	40						
	птица потрошенная		53	38						
	молоко или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масса п/ф			125						
203об2003	Макароны отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	205,5	0	8,59
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,87
49об2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,58
	сухофрукты		20	50						
	вода		205	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				17,95	22,93	106,84	746,95	7,74	67,83