

Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. « 17 » 04 2023 г.



День 6 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

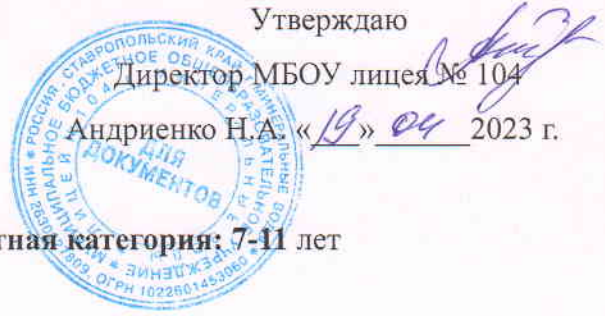
№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда г	Масса брутто о. г	Масса нетто. г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал		
<b>6 день</b>										
82062012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	7,8
	картофель									
	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. по 31.12.		125	10						
	с 01.01. по 30.06.		133	10						
	луcreпчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
268с62005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,4
	говядина без кости		100	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	молоко или вода		24	24						
	сахар		10	10						
	масло п.ф.			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
171062005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	15,47
	крупа гречневая		852	852						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
338с62005	Кисель из сока	200			0,57	0,06	30,2	103,6	1,1	7,54
	фруктово-ягодный		60	60						
	сахар		24	24						
	крахмал		10	10						
	вода		140	140						
	<b>Итого обед:</b>				<b>33,78</b>	<b>22,29</b>	<b>135,32</b>	<b>885,8</b>	<b>9,5</b>	<b>85,12</b>



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «14» 06 2023 г.

**День 7 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет**

№ по сб. 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	Углеб, г	Энерг ценн Ккал.		
<b>7 день</b>										
82сб2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,64
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 30.06.		59,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07. до 31.12.		26,7	20						
	с 01.01. до 31.12.		28,6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30,8	20						
	с 01.03. по 30.06.		35,3	20						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		15,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	помид		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						
291сб2005	<b>Плов из птицы</b>	100/200			27,38	30,44	57,31	523,75	0,08	51,08
	птица потрошенная		165	145						
	масло растительное		14	14						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		20	16						
	с 01.01. до 30.06.		21,3	16						
	лук репчатый		16	14						
	томатное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		5	5						
	Хлеб пшеничный	40	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,88
	Хлеб <b>разно-пшеничный</b>	30	30	30	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>
34сб2005	<b>Компот из свежих яблок</b>	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						
	<b>Итого обед:</b>				<b>33,71</b>	<b>36,01</b>	<b>123,56</b>	<b>895,55</b>	<b>10,47</b>	<b>69,75</b>



**День 8. Неделя: вторая Сезон: 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	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

8 день										
108,109 с8	<b>Суп картофельный с клецками</b>	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	9,31
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		66,7	50						
	с 01.11. по 31.12.		71,4	50						
	с 01.01. по 28-29.02.		77	50						
	с 01.03. по 30.06.		83,3	50						
	морковь									
	с 01.07. по 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. по 30.06.		13,3	10						
	петрушка (корень) или морковь,		2,25	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	зелень			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	яйца		6,5шт	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
281с82013	<b>Котлеты рубленные, запеченные с</b>	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	46,98
	говядина (попечное мясо)		71,3	50						
	хлеб пшеничный		13,8	13,8						
	молоко или вода		16,3	16,3						
	котлетная масса			81						
	Соус №152			37,5						
	молоко		18,8	18,8						
	масло сливочное		4	4						
	мука пшеничная		4	4						
	вода		18,8	18,8						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,25	6,25						
	сыр		3,6	3,3						
	Маскап ф			127,5						
	специи свежие			100						10,56
203с82005	<b>Макаронные отварные с маслом</b>	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
493с82021	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,8	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>24,36</b>	<b>22,83</b>	<b>99,17</b>	<b>820,20</b>	<b>6,06</b>	<b>82,67</b>

Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «18» 04 2023 г.



**День 9 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет**

№ по сб. 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		
<b>9 день</b>										
102сб2005	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250			5,49	5,27	16,32	189,7	5,81	7,82
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		66,7	50						
	с 01.11. по 31.12.		71,4	50						
	с 01.01. по 28-29.02.		77	50						
	с 01.03. по 30.06.		83,3	50						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	горох									
	суп репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	100			16,64	15,34	30,29	224	1,3	32,12
	муры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сахар панировочный		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321сб2005	<b>Капуста тушеная</b>	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,31
	капуста белокачанная		258	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		4,5	3,6						
	с 01.01. до 31.08.		4,8	3,6						
	суп репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	108						
	лимонная кислота		0,12	0,12						
	судя пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,018	0,018						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,88
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200 10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,51
	чай в с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого обед:</b>				<b>30,44</b>	<b>28,04</b>	<b>97,72</b>	<b>818,4</b>	<b>37,01</b>	<b>60,94</b>

Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. *(подпись)* 04 2023 г.



**День 10 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет**

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Цена, руб.	
					Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энерг. ценя Ккал		
10 день										
58 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	15,47	9,30
	капуста белокачанная		62,5	50						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10		40	30						
	с 01.11. по 21.12		43	30						
	с 01.01. по 28.29.02		46,2	30						
	с 01.03. по 30.06		50	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12		15,6	12,5						
	с 01.01. до 30.06		16,7	12,5						
	лук репчатый		12	10						
	томатное пюре		2,5	2,5						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
229 сб 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50			14,3	7,8	7,2	204	1,45	47,81
	рыба потрошки, обезгл.		162	122						
	вода		38	38						
	морковь									
	до 01.01		22,5	18						
	с 01.01.		24	18						
	петрушка (корень)		6	4						
	лук репчатый		10	8						
	масло растительное		5	5						
	томат		10	10						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	соль		0,5	0,5						
	сахар		2	2						
	уксус уксусный		0,03	0,03						
	соль		1,5	1,5						
	масла готовой рыбы с овощами			130						
310 сб 2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,46
	картофель									
	с 01.07. по 31.10		240	180						
	с 01.11. по 21.12		257	180						
	с 01.01. по 28.29.02		277	180						
	с 01.03. по 30.06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
	Хлеб пшеничный	35	32	32	2,54	0,32	15,5	75,44	0	1,65
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342 сб 2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	116,6	0,1	5,65
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>25,22</b>	<b>18,37</b>	<b>99,82</b>	<b>813,19</b>	<b>46,4</b>	<b>83,37</b>