



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «21» 01 2023 г.

День \_\_\_\_\_ . Неделя: первая Сезон: зимне-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>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
	свекла									
	с 01.07. по 31.12		50	40						
	с 01.01. по 30.06		53,3	40						
	капуста белокочанная или квашеная		25	20						
	картофель		17,2	12						
	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		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	Макаронные 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
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	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>30,65</b>	<b>32,62</b>	<b>112,33</b>	<b>868,03</b>	<b>11,51</b>	<b>78,62</b>



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «16» 04 2023 г.

День \_\_\_\_\_ . Неделя: первая Сезон: зимне-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>3 день</b>										
84с62005	<b>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной</b>	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	11,92
	свекла									
	с 01.07. по 31.12.		50	40						
	с 01.01. по 30.06.		53,3	40						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		33,3	25						
	с 01.11. по 21.12.		35,7	25						
	с 01.01. по 28-29.02.		38,5	25						
	с 01.03. по 30.06.		41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь									
	с 01.07. по 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. по 30.06.		13,3	10						
	петрушка (корень)		3,25	3						
	лук репчатый		12	10						
	томат-пюре		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	яблоко лимонная		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
237с62005	<b>Зразы рыбные с яйцом</b>	100			17,2	13,4	9,8	196	0	26,21
	Рыба потрошенная обезглавл.		75	55						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,6	21,6						
	Масса рыбная котлетная			88,4						
	фарш									
	лук репчатый		21,6	18,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1/5 шт	8,3						
	Масса фарша:			26,6						
	сухари панировочные		5	5						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
310с62005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	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						
70с62005	<b>Овощи натуральные соленные</b>	60			0,48	0,12	1,92	60,8	3,16	7,92
	Огурец соляной		66	60						
	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
457с62021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого обед:</b>				<b>30,27</b>	<b>24,38</b>	<b>88,96</b>	<b>805,95</b>	<b>35,83</b>	<b>68,45</b>



Утверждаю *Андреев*

Директор МБОУ лицея № 104

Андреев Н.А. «27» 04 2023 г.

День \_\_\_\_\_ . Неделя: первая Сезон: зимне-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>4 день</b>										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,9
	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		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
190сб2005	Птица, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	230	0,01	42,99
	цыпленок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331:			60						
	томатная паста		6	6						
	мука		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
303сб2005	Рис припущенный	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,29
	крупа рисовая		63	63						
	вода		132,5	132,5						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,8	1,8						
	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
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,02
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>40,04</b>	<b>40,03</b>	<b>104,5</b>	<b>834,05</b>	<b>5,92</b>	<b>70,83</b>





Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н. А. «27» 04 2023 г.

День \_\_\_\_ . Неделя: первая Сезон: зимне-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				Бита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал		
<b>4 день</b>										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,9
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		66,7	50						
	с 01.11. по 21.12.		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		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
290сб2005	Птица, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	230	0,01	42,99
	цыпленок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331:			60						
	томатная паста		6	6						
	лук		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	Рис придушенный	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,29
	крупа рисовая		63	63						
	вода		132,5	132,5						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,8	1,8						
	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
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,02
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
<b>Итого обед:</b>					<b>40,04</b>	<b>40,03</b>	<b>104,5</b>	<b>834,05</b>	<b>5,92</b>	<b>70,83</b>