



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «02.05» 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	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал		
7 день										
82сб2005	Борш с капустой и картофелем со сметаной	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.		53,3	40						
	капуста белоочанная		25	20						
	или квашеная		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. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 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						
291сб2005	Плов из птицы	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						
	растительное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	40	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,88
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342сб2005	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:				33,71	36,01	123,56	895,55	10,47	69,75

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «25» 05 2023 г.



День 8. 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.		

8 день										
108,109 сб	Суп картофельный с клецками	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 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						
	петрушка (корень) или морковь		3,25	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	клешки			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	айца		1,65 шт	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
281сб2012	Котлеты рубленные, запеченные с говядиной (котлетное мясо)	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	46,98
	говядина (котлетное 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						
	Масса п/ф			127,5						
	огурец свежий			100						10,56
203сб2005	Макаронные отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	40	30	30	2,07	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
495сб2021	Композ 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						
	Итого обед:				24,35	22,83	99,17	820,20	6,06	82,67

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «04» 05 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. Квал.		
9 день										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	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 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. по 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						
294сб2005	Биточки рубленые из пшны	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 панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321сб2005	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,31
	капуста белокочанная		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						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	10,8						
	кислота лимонная		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	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
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,51
	чай в с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого обед:				30,44	28,04	97,72	818,4	37,01	60,94

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 блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал		
10 день										
88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	9,30
	капуста белокочанная		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. по 31.12.		15,6	12,5						
	с 01.01. по 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 потрошен обешл		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						
	лист лавровый		0,03	0,03						
	соль		1,5	1,5						
	масса 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			174,3						
	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 ржано-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						
	Итого обед:				25,22	18,37	99,82	813,19	46,4	83,37