

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienко Н.А. «10» 06 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		38,8	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						
	уксусная 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 плотная			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 соленый		66	60						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,76
	Хлеб ржан.-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  
 Директор МБОУ-лицея № 104  
 Андриенко Н.А. « 17.05.2023 » 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	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	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						
	пшеничный		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
290сб2005	<b>Птица, тушеная в соусе</b>	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						
	рыба		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	<b>Рис припущенный</b>	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	<b>Компот из свежих яблок</b>	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>70,33</b>



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104

Андрienko Н.А. «12» 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>Зень</b>										
96сб2005	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	16,93	121,75	7,34	9,89
	картофель									
	с 01.07. по 31.10		100	75						
	с 01.11. по 21.12		107	75						
	с 01.01. по 28-29.02		113,4	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						
	тукрепчатый		6	5						
	крупа роговая		5	5						
	огурцы соленые		16,75	15						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
347сб2021	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						
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
493сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,58
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>27,95</b>	<b>22,93</b>	<b>106,84</b>	<b>746,95</b>	<b>7,74</b>	<b>67,83</b>