

Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. « 28 » 05 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. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 30.06.		53,3	40						
	капуста белокочанная		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						
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 изделия 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	30						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	ягода лимонная		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>11,31</b>	<b>78,62</b>

Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «16» 05 2023 г.



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

№ по сб рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выхо д 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>2 день</b>										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			2,18	4,39	14,29	129,5	8,25	7,54
	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. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	крупа пшеничная		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	145,63	1,3	48,31
	курица потрошенная		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137сб2012	Рагу из овощей	180,5			2,15	11,1	13,4	262	9,92	18,29
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		84,8	63,6						
	с 01.11. по 21.12.		90,8	63,6						
	с 01.01. по 28-29.02.		97,8	63,6						
	с 01.03. по 30.06.		106	63,6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		39	31						
	с 01.01. до 30.06.		41,6	31						
	лук репчатый		28,8	24						
	капуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соус томатный №48:			34						
	вода		54	54						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	мука пшеничная		2,4	2,4						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		4,1	3,2						
	с 01.01. до 30.06.		4,3	3,2						
	лук репчатый		1,8	1,1						
	томат пюре		8	8						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	смак		0,54	0,54						
	соль		0,54	0,54						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		5	5						
	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	5,85
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>25,48</b>	<b>31,49</b>	<b>111,49</b>	<b>806,43</b>	<b>19,57</b>	<b>83,42</b>



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. « 17.08.2023 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.		
3 день										
84сб2003	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	11,92
	сметана									
	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						
	дукрапчатый		12	10						
	томат-пюре		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	эссенция лимонная		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
237сб2003	Зразы рыбные с яйцом	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:									
	дукрапчатый		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						
	супари пшеничные		5	5						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
310сб2003	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						
70сб2003	Овощи натуральные соленные	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
497сб2021	Чай с сахаром	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. « 18.05 » 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 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						
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

Андрюенко Н.А. «25» 2023 г.

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

№ по сб. рецептов	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>Здень</b>										
96сб2005	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	1693	121,75	7,54	9,89
	картофель		100	75						
	с 01.07. по 31.10		107	75						
	с 01.01. по 28.29.02		115,4	75						
	с 01.03. по 30.06		125	75						
	морковь		12,5	10						
	с 01.07. до 31.12		13,3	10						
	с 01.01. до 30.06		6	5						
	лук репчатый		5	5						
	крупа рисовая		16,75	15						
	огурцы соленые		5	5						
	масло растительное		187,5	187,5						
	вода или бульон		2,5	2,5						
	соль									
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	Макаронны 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	4,58
	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>