



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюенко Н.А. «04» сентября 2023 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: зимне-весенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход 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		
1 день										
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	сметана			50						
	с 01.07. по 31.12.			58,3						
	с 01.01. по 30.06.			25						
	капуста белокочанная			17,2						
	или квашеная									
	картофель			26,7						
	с 01.07. по 31.12.			28,6						
	с 01.01. по 31.12.			39,8						
	с 01.01. по 28.09.02.			33,3						
	с 01.03. по 30.06.									
	морковь			12,5						
	с 01.07. по 31.12.			13,3						
	с 01.01. по 30.06.			12						
	лук репчатый			7,3						
	томат			5						
	масло растительное			2,5						
	сахар			2,5						
	соль			2,5						
	вода или бульон			200						
	сметана			5						
279сб2005	Пельмени из говядины с соусом	100,50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть			65,9						
	крупа рисовая			8,3						
	вода или бульон			10						
	лук репчатый			35						
	масло растительное			5						
	крупа пшеничная			6,7						
	масло растительное			5						
	Соевый соус			50						
	сметана			12,5						
	крупа пшеничная			1,7						
	вода или бульон			37,5						
	томат			5						
	соль			1,5						
203сб2005	Макароны отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия			63						
	масло сливочное			5						
	соль			3						
	Хлеб пшеничный			30				2,37	0,3	14,49
	Хлеб ржано-пшеничный			30				1,98	0,36	10,02
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,8	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты			20						
	вода			200						
	сахар			10						
	ваниль в порошке			0,2						
	Итого обед				30,65	32,62	112,33	888,03	11,51	76,19

Заведующая производством _____



Утверждаю

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

День 2 . Неделя: первая Сезон: осенний 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		
2 день										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			216	439	1429	1295	825	637
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	73						
	с 01.11 по 21.12		107	73						
	с 01.01 по 28.29.02		113,4	73						
	с 01.03 по 30.06		120	73						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		12,6	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	крупа пшеница		3	3						
	масло растительное		2,3	2,3						
	вода		173	173						
	соль		2,5	2,5						
394сб2009	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	19,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	яйца		13	13						
	молоко или вода		2,6	2,6						
	внутренний жир		4	4						
	сахар пшеничный		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137сб2012	Рагу из овощей	180,5			215	111	134	262	992	172
	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 по 31.10		29	31						
	с 01.01 по 30.06		41,6	31						
	лук репчатый		28,8	24						
	капуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соев. томатный №348			54						
	вода		34	34						
	Масло сливочное		24	24						
	крупа пшеничная		24	24						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		41	32						
	с 01.01 по 30.06		43	32						
	лук репчатый		15	11						
	томат пюре		8	8						
	Масло сливочное		0,34	0,34						
	сахар		0,34	0,34						
	соль		0,34	0,34						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		3	3						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	237	0,3	14,49	70,5	0	141
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	198	0,36	10,02	52,2	0	15
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,56
	яблоки свежие		48,3	40						
	Сахар		24	24						
	Ежевика замороженая		1,1	0,1						
	Вода		177	177						
	Итого обед:				2548	3149	11149	969,3	1957	6416



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienko Н.А. «06» сентября 2023 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Вита С	Цена руб.
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг. ценн Ккал.		
3 день										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250,5			3,64	5,1	14,53	168,25	6,29	10,27
	с 01.07 по 31.12		30	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		38,3	25						
	с 31.03 по 30.06		41,7	25						
	фасоль			10						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	петрушка корень			3,25						
	лук репчатый			12						
	томат пюре			7,3						
	масло растительное			5						
	масло			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				
237сб2005	Зразы рыбные с яйцом	100			10,83	18,67	11	255	0	25,92
	Рыба мороженая обфилеван			75	55					
	хлеб пшеничный			15	15					
	молоко или вода			21,6	21,6					
	Масса рыбная копченая				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					
	суккар пантровочные			5	5					
	масло растительное			8,3	8,3					
	соль			2	2					
310сб2005	Картофель отварной с маслом	150,5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	14,69
	картофель									
	с 01.07 по 31.10			240	180					
	с 01.11 по 21.12			247	180					
	с 01.01 по 28-29.02			254	180					
	с 01.03 по 30.06			300	180					
	Масса вареного картофеля				174,3					
	масло сливочное			5	5					
	соль			1,7	1,7					
70сб2005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленый			66	60					
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,27	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0	1,5
493сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты			20	50					
	вода			200	200					
	сахар			10	10					
	уксусная лимонная			0,2	0,2					
	Итого обед:				24,30	29,65	100,96	860,95	36,03	65,39



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрюенко Н.А. «07» сентября 2023 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по об-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		
4 день										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			3,48	3,27	16,32	134,75	3,81	7,02
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		667	50						
	с 01.11 по 31.12		714	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		3,28	3						
	масло растительное		3	3						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,3	2,3						
290сб2005	Пицца, тушенная в соусе	100,60			26,4	29,8	8	230	0,01	45,73
	выпенок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331			60						
	томатная паста		6	6						
	молоко		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	Рис прирушенный	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,26
	крупа рисовая		63	63						
	вода		132,3	132,3						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,8	1,8						
70сб2005	Овощи натуральные соленые	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	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
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,36
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				40,52	40,15	106,42	844,85	9,08	78,74



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андренко Н.А. «08» сентября 2023 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда г	Масса фруктов г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг. ценн Ккал		
5 день										
96сб2005	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	16,93	148,9	7,34	8,43
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	75						
	с 01.11 по 31.12		107	75						
	с 01.01 по 28-29.02		113,4	75						
	с 01.03 по 30.06		125	75						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	лук репчатый		5	5						
	крупа рисовая		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	263	0	44,98
	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	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		65	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		5	5						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
493сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				27,95	22,93	106,84	844,1	7,74	68,67