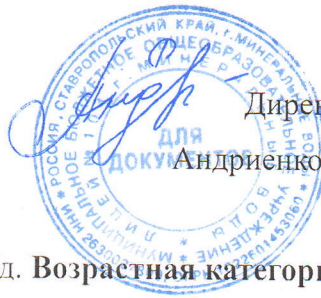




Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «11» сентября 2023 г.

День 6. Неделя: вторая 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		
6 день										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,68	2,84	17,14	104,79	8,25	6,7
	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	78						
	с 01 03 по 30 06		128	78						
	морковь									
	с 01 07 по 31 12		12,5	10						
	с 01 01 по 30 06		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
268сб2005	Котлеты из говядины	100			18,55	11,55	15,7	248,75	0,15	53,18
	говядина без кости		100	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	молоко или вода		24	24						
	сухари		10	10						
	масло п.ф.			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,9			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупа гречневая		85,2	85,2						
	соль		1,3	1,3						
	масло сливочное		5	5						
	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	1,3
358сб2005	Кисель из сока	200			0,57	0,06	30,2	103,6	1,1	7,46
	сок плодово-ягодный		60	60						
	сахар		24	24						
	крахмал		10	10						
	вода		140	140						
	Итого обед:				33,78	22,29	135,32	885,8	9,5	83,72



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреев Н.А. «12» сентября 2023 г.

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

№ по об-рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд 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										
82об2000	Борш с капустой и картофелем со сметаной свежая	1000			182	491	12,74	102,5	10,29	9,31
	с 01.07 по 31.12		30	40						
	с 01.01 по 30.06		53,3	40						
	макуха белочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		26,7	20						
	с 01.01 по 31.12		28,6	20						
	с 01.01 по 28.29.02		40,8	20						
	с 01.07 по 30.06		31,3	20						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		15,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	томат		7,5	7,5						
	масло растительное		8	8						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
091об2001	Плов из птицы	100000			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	птица потрошенная		160	140						
	масло растительное		14	14						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		20	16						
	с 01.01 по 30.06		21,3	16						
	лук репчатый		16	14						
	томатное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342об2003	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,56
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				34,5	36,11	128,39	969,05	10,47	69,28



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреевко Н.А. «13» сентября 2023 г.

День 8 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по 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										
108.109.08	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,3	5,75	8,52
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		66,7	50						
	с 01.11 по 31.12		71,4	50						
	с 01.01 по 31.03.02		--	50						
	с 01.04 по 30.06		51,1	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,3	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	петрушка (корень) или морковь		3,23	2,5						
	лук репчатый		1,2	10						
	масло растительное		2,3	2,3						
	клецки:			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,23	2,23						
	яйца		6,2 шт	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,3	187,3						
	соль		2,3	2,3						
281.02.012	Котлеты рубленные, запеченные с говядиной (котлетное мясо)	100			11,64	12,9	9,98	263,3	0,11	48,1
	хлеб пшеничный		13,3	13,3						
	молоко или вода		18,3	18,3						
	котлетная масса			51						
	Сыр Натт			37,3						
	молоко		18,3	18,3						
	масло сливочное		4	4						
	мука пшеничная		4	4						
	вода		18,3	18,3						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,23	6,23						
	яйр		3,6	1,3						
	Масса п.ф			127,3						
	Масса запеченной котлеты			100						
203.02.005	Макароны отварные с маслом	150 г			5,7	6,07	32	225,3	0	3,01
	омаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		3	3						
	соль		3	3						
70.02.005	Овощи натуральные соленные	50			0,48	0,12	1,92	10,3	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	Хлеб пшеничный		40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495.02.021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты:		10	10						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	яблока печеная		0,2	0,2						
	Итого обед:				25,62	23,05	105,92	854,50	9,22	79,61



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрисенко Н.А. «14» сентября 2023 г.

День 9. Неделя: вторая 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		
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	189,7	5,81	7,02
	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		--	50						
	с 01.03 по 30.06		62,3	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 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		2,3	2,3						
294сб2005	Биточки рубленые из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сахар пшеничный		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321сб2005	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,51
	капуста белокочанная		256	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09 по 31.12		4,8	3,6						
	с 01.01 по 31.08		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	10,8						
	уксус лимонный		0,12	0,12						
	вода питьевая		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	зеленый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	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	36	0	1,31
	чай в с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого обед:				31,23	28,14	102,55	926,4	37,01	60,34



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienко Н.А. «15» сентября 2023 г.

День 10 . Неделя: вторая 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.		

10 день										
88сб2005	Шницель из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 г			174	439	92	144,75	18,47	8,80
	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 31.10.		15,6	12,5						
	с 01.11. по 30.06.		16,7	12,5						
	дух репчатый		11	11						
	прованское масло		2,5	2,5						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
229сб2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100 г			14,3	7,8	7,2	204	1,45	47,46
	рыба потрошен обешт.		162	122						
	вода		38	38						
	морковь									
	до 01.01.		22,5	18						
	с 01.01.		24	18						
	петрушка (корень)		6	4						
	дух репчатый		10	8						
	масло растительное		5	5						
	томат		10	10						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	соль		0,5	0,5						
	сахар		2	2						
	уксус лавровый		0,03	0,03						
	вода		1,5	1,5						
	масса готовой рыбы с овощами			130						
810сб2005	Картофель отварной с маслом	180 г			4,5	9	28,9	200,2	26,38	14,69
	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			174,7						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
	Хлеб пшеничный	32	32	32	0,83	0,32	15,43	72,46	0	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
842сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	116,6	0,1	5,56
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				28,21	18,37	99,77	810,21	46,4	79,66



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienко Н.А. «15» сентября 2023 г.

День 10 . Неделя: вторая 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. Квал.		
10 день										
88сб2008	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 г			174	489	92	144,78	18,47	8,80
	капуста белокочанная		62,8	60						
	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 31.10.		13,6	12,5						
	с 01.01. по 30.06.		16,7	12,5						
	лук репчатый		12	12						
	томатное пюре		2,5	2,5						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
229сб2009	Рыба тушеная с овощами в томате	100 г			14,3	7,8	7,2	204	1,48	47,46
	рыба потрошеная обезгл.		162	122						
	вода		15	15						
	морковь									
	по 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						
	уксус лавровый		0,03	0,03						
	вода		1,2	1,2						
	масса готовой рыбы с овощами			130						
810сб2008	Картофель отварной с маслом	180 г			4,5	5	28,9	220,2	26,98	14,69
	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			174,7						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
	Хлеб пшеничный		32	32	2,58	0,32	18,48	72,46	0	1,63
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	32,2	0	1,5
842сб2008	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	116,6	0,1	5,36
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				25,21	18,37	99,77	810,21	46,4	79,66