



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «18» 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 блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг ценн. ккал		
I день										
82сб2005	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	сметана		50	40						
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		50	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		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 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	лук репчатый		10	10						
	томат		7	7						
	масло растительное		7	7						
	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	51,62
	говядина мякоть		65,9	63,3						
	крупа рисовая		9,3	9,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		34	30						
	масло растительное		5	5						
	вода пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331			50						
	сметана		12,5	12,5						
	вода пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	Макароны отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	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	62,2	0	1,5
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	20						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	вискоза пищевая		0,2	0,2						
	Итого обед				30,65	32,62	112,33	888,03	11,51	76,19

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «19» сентября 2023 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по об. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда	Масса брутто	Масса нетто	Химический состав блюд				Вита С	Цена руб
					Белки	Жиры	Углеб	Энерг. Ккал		
1 день										
304сб2012	Суп картофельный с крупой	100			118	4,9	14,29	129,5	8,28	6,3
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	73						
	с 01.11 по 31.12		107	72						
	с 01.01 по 28-29.02		113,4	73						
	с 01.03 по 30.06		126	73						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,7	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	дух репчатый		12	10						
	крупа пшеница		7	7						
	масло растительное		2,8	2,7						
	вода		1,7	1,7						
	соль		2,2	2,2						
294сб2003	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,3	1,3	32,12
	курица потрошенная		123	74						
	хлеб		13	13						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	кукуруза консервированная		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
187сб2012	Рагу из овощей	1000			217	11,1	13,4	242	9,92	17,2
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		52,8	41,6						
	с 01.11 по 31.12		52,8	41,6						
	с 01.01 по 28-29.02		57,8	43,6						
	с 01.03 по 30.06		106	69,6						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		39	31						
	с 01.01 по 30.06		41,6	31						
	дух репчатый		23,8	24						
	капуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		2	2						
	Соль томатный №248		2	2						
	вода		24	24						
	Масло сливочное		24	24						
	вода пшеничная		24	24						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		4,1	3,2						
	с 01.01 по 30.06		4,3	3,2						
	дух репчатый		1,8	1,1						
	томат пюре		8	8						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	сахар		0,54	0,54						
	соль		0,14	0,14						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		7	7						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	23,7	9,8	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,16	10,02	52,2	0	1,3
342сб2003	Компот из свежих яблок	100			0,18	0	29	146,6	0,1	3,66
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		1,72	1,72						
	Итого обед:				25,48	31,49	111,49	969,3	19,57	64,16



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрюенко Н.А. «20» сентября 2023 г.

День 3 . 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		
3 день										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250 г			134	51	14,83	188,25	5,29	10,27
	с 01.07 по 31.10		50	40						
	с 01.01 по 30.06		32,3	40						
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		33,3	25						
	с 01.11 по 21.12		33,7	25						
	с 01.01 по 28-29.02		38,5	25						
	с 01.03 по 30.06		41,7	25						
	фасоля		10	10						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		12,4	10						
	с 01.01 по 30.06		11,3	10						
	петрушка корень		3,25	3						
	лук репчатый		1,12	10						
	томат-пюре		7,8	7,8						
	масло растительное		5	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		1	1						
207сб2006	Зразы рыбные с яйцом	100 г			11,91	19,67	11	205	0	25,92
	Рыба мороженая обешпант		7,7	27						
	хлеб пшеничный		1,8	1,5						
	молоко или вода		21,6	21,6						
	Масса рыбная котлетная			88,4						
	фарш:									
	лук репчатый		21,6	18,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1,8 шт	8,3						
	Масса фарша			26,6						
	кукурузный панирокочный		4	4						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		1	1						
310сб2007	Картофель отварной с маслом	180 г			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		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		1	1						
	соль		4,7	4,7						
70сб2008	Овощи натуральные соленные	50 г			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленный		46	60						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,3	0	1,41
	Хлеб ржан-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495сб2021	Компот из сухофруктов	200 г			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
 Андриенко Н.А. «21» сентября 2023 г.

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

№ по рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Биты С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энерг ценн. Ккал.		
4 день										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	134,75	3,81	7,02
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		66	50						
	с 01.01 по 31.12		71,4	50						
	с 01.01 по 28.09.02		77	50						
	с 01.03 по 30.06		83,3	50						
	морковь									
	с 01.07 до 31.12		12,3	10						
	с 01.01 до 30.06		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		8,25	8						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,3	2,3						
290сб2005	Птица, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	230	0,01	45,73
	выпленок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №31			60						
	томатная паста		6	6						
	мука		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	Рис припущенный	180			5,04	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 соленные	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	5,56
	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

Андрienко Н.А. «22» 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 продукта г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углеб. г	Энерг. ценн. Ккал.		
Здень										
96сб2005	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	1693	148,9	7,34	8,43
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	73						
	с 01.11 по 31.12		107	75						
	с 01.01 по 30.06		113,4	77						
	с 01.07 по 31.06		129	90						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	лук репчатый		6	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.			12,5						
203сб2005	Макаронные отварные с маслом	180,5			3,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	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	30						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	Итого обед:				27,95	22,93	106,84	344,1	7,74	68,67