



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «25» сентября 2023 г.

**День 6. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет**

№ по со- рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. Ккал		

6 день										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель	250			2,68	2,84	17,14	104,79	0,25	6,7
	с 01.07 по 31.12		177	78						
	с 31.11 по 31.12		40	79						
	с 01.01 по 28.09.22		110,4	78						
	с 01.03 по 30.06		128	78						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12		12,5	10						
	с 01.01 до 30.06		15,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,6	2,6						
	вода или бульон		179	179						
	соль		2,6	2,6						
268сб2005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	239,79	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 рассычатая с маслом	100			10,63	1,18	47,77	316	0	13,47
	крупа гречневая		83,2	83,2						
	соль		1,5	1,5						
	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	0,56	10,02	52,2	0	1,5
338сб2005	Кисель из сока сок плодовоягодный	200			0,57	0,06	30,2	103,6	1,1	7,46
	сахар		24	24						
	крахмал		10	10						
	вода		140	140						
	<b>Итого обед:</b>				<b>33,78</b>	<b>22,29</b>	<b>135,32</b>	<b>885,8</b>	<b>9,5</b>	<b>83,72</b>



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «26» сентября 2023 г.

**День 7 . 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 блюда				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг ценн Ккал		
<b>7 день</b>										
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	290,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,26	9,31
	с 01.07 по 31.12		30	40						
	с 01.01 по 30.06		53,3	40						
	капуста белокочанная или квашеная		25	20						
	картофель		17,2	12						
	с 01.07 по 31.12		26,7	20						
	с 01.01 по 31.12		38,6	20						
	с 01.01 по 28.09.22		30,8	20						
	с 01.07 по 30.06		31,3	20						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		17,4	10						
	с 01.01 по 30.06		11,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	томат		7,3	7,3						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,3	2,3						
	соль		2,3	2,3						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
84сб2007	<b>Плов из птицы</b>	300,20			1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,88
	птица порционная		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	1,16	0,4	10,72	41	0	1,88
	Хлеб ржанно-пшеничный		10	10	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,88
84сб2008	Компот из свежих яблок	200			1,15	0	20	145,6	0,1	3,56
	яблоки свежие		40,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>34,5</b>	<b>36,11</b>	<b>128,39</b>	<b>969,05</b>	<b>10,47</b>	<b>69,28</b>



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «27» 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 порции г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Вита С	Цена руб			
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг ценн Ккал					
8 день													
108.109 об	Суп картофельный с овощами	250			2,06	3,1	12,58	124,5	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 31.03.2023			--	50								
	с 01.03 по 30.06			83,0	50								
	морковь												
	с 01.07 по 31.12			12,3	10								
	с 01.01 по 30.06			13,3	10								
	петрушка (корень) или морковь			3,25	2,5								
	лук репчатый			12	10								
	масло растительное			2,5	2,5								
	злаки												
	мука пшеничная			20	20								
	масло сливочное			2,01	2,03								
	вода			16,5	6,23								
	вода			31,4	31,4								
	соль			0,6	0,6								
	вода или бульон			187,2	187,2								
	соль			2,3	2,3								
281.62.012	Котлеты рубленные, запеченные с говядиной (котлетное мясо)	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	481			
	говядина (котлетное мясо)			71,3	50								
	хлеб пшеничный			13,8	13,8								
	молоко или вода			16,3	16,3								
	котлетная масса				51								
	Соевое №552				27,5								
	молоко			18,8	18,8								
	масло сливочное			4	4								
	мука пшеничная			4	4								
	вода			18,8	18,8								
	соль			0,3	0,3								
	масло сливочное			6,23	6,23								
	яйр			1,6	3,0								
	Масло п.р.				17,5								
	Масса запеченной котлеты				10,0								
200.62.008	Макароны отварные с маслом макароны и шавья	150 г			3,7	6,07	32	123,5	0	5,01			
	макаронные изделия			60	60								
	масло сливочное			5	5								
	соль			3	3								
706.62.005	Овощи натуральные соленные	80			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,28			
	Огурец соленый			66	60								
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	188			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	33	1,98	0,36	10,22	52,2	3	1,5			
498.62.021	Компот из сухофруктов	200			3,6	11	23,1	54	0,2	4,34			
	сухофрукты			20	60								
	вода			200	200								
	сахар			10	10								
	сокота лимонная			0,2	0,2								
<b>Итого обед:</b>								<b>25,62</b>	<b>23,05</b>	<b>105,92</b>	<b>854,50</b>	<b>9,22</b>	<b>79,61</b>





Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «28» сентября 2023 г.

**День 9. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет**

№ по рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход облода г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена руб.
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг цenni Ккcal		
102с62005	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		77	50						
	с 01.03 по 30.06		83,3	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,3	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		3	3						
	бульон или вода		17,3	17,3						
	соль		2,1	2,1						
291с62005	Биточки рубленные из птицы	100			16,64	13,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	яичный желток		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321с62005	Капуста тушеная	180			5,76	6,67	17,3	244	29,9	16,31
	капуста белокочанная		258	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09 по 31.12		4,5	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						
	огурцы свежие		0,12	0,12						
	сахар		0,4	0,4						
	соль		0,3	0,3						
	лавровый 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
457с62021	Чай с сахаром	200 10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в с		1	1						
	вода		206	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого обед:</b>				<b>31,23</b>	<b>28,14</b>	<b>102,55</b>	<b>926,4</b>	<b>37,01</b>	<b>60,34</b>

