



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

День 6. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 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										
826сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,65	2,84	17,14	104,75	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	75						
	с 01 03 по 30 06		125	75						
	морковь									
	с 01 07 по 31 12		12,8	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			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости		100	74						
	хлеб пшеничный		18	15						
	молоко или вода		24	24						
	сахар		10	10						
	масло сливочное			12,4						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,5			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	2,37	0,3	14,48	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
318сб2007	Кисель из сока	200			0,57	0,06	30,2	103,6	1,1	7,46
	сок плодов-ягодный		80	80						
	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

Андрюченко Н.А. «26» сентября 2023 г.

День 7. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 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		

7 день										
82сб 2006	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	сметана									
	с 01.07 до 31.12	50	40							
	с 01.01 до 30.06	53,3	40							
	капуста белокочанная	25	20							
	картофель	172	12							
	с 01.07 по 31.10	247	20							
	с 01.11 по 21.12	184	20							
	с 01.01 по 28-29.02	50,8	20							
	с 01.08 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	7,3	7,3							
	масло растительное	5	5							
	сахар	2,8	2,8							
	соль	2,3	2,3							
	вода или бульон	200	200							
	сметана	5	5							
291сб2006	Плов из пшеницы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	пшеница паровая	165	145							
	масло растительное	14	14							
	морковь									
	с 01.07 до 31.12	20	15							
	с 01.01 до 30.06	21,3	15							
	лук репчатый	14	14							
	томатное пюре	10	10							
	крупа рисовая	70	70							
	соль	3	3							
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,18	0,4	19,32	34	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342сб2006	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	148,5	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
Андрienko Н.А. «27» сентября 2023 г.

День 8. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 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	Углеб г	Энерг ценн Ккал		

		Завтрак								
103.109.06	Суп картофельный с клецками	250			2.06	31	12.58	124.6	5.75	8.52
	картофель									
	с 0107 по 3110	66.7	50							
	с 0111 по 2112	71.4	50							
	с 0101 по 28-2902	--	50							
	с 0108 по 3008	83.3	50							
	морковь									
	с 0107 по 3112	12.5	10							
	с 0101 по 3008	19.8	10							
	петрушка(корень) или морковь	3.23	2.3							
	лук репчатый	12	10							
	масло растительное	2.9	2.9							
	клецки		65							
	мука пшеничная	20	20							
	масло сливочное	2.29	2.29							
	вода	16.9шт	6.29							
	соль	31.4	31.4							
	вода или бульон	0.6	0.6							
	соль	18.8	18.8							
231.062012	Котлеты рубленные, запеченные с говядиной (котлетное мясо)	100			11.04	12.9	6.98	263.6	0.11	43.1
	говядина (котлетное мясо)	71.3	50							
	хлеб пшеничный	13.3	13.3							
	молоко или вода	16.3	16.3							
	котлетная масса		81							
	Сыр NG22		57.9							
	молоко	13.3	13.3							
	масло сливочное	4	4							
	мука пшеничная	4	4							
	вода	13.3	13.3							
	соль	0.3	0.3							
	масло сливочное	6.25	6.25							
	сыр	3.6	3.3							
	Масса п.ф		127.9							
	Масса шпичечной котлеты		100							
208.062006	Макаронные изделия с макаронные изделия	180.5			8.7	6.07	32	223.5	0	3.01
	масло сливочное	5	5							
	соль	3	3							
70.062003	Овощи натуральные соевые	50			1.48	1.12	1.92	10.3	3.19	7.29
	Стручки соевый	40	40							
	Хлеб пшеничный	40	40		3.18	0.4	19.32	34	0	1.38
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30		1.98	0.32	10.32	22.2	0	1.3
49.062021	Компот из сухофруктов	200			0.5	0.1	20.1	84	0.2	4.34
	сухофрукты	20	50							
	вода	200	200							
	сахар	10	10							
	кислота лимонная	0.2	0.2							
	Итого обед				25.62	23.05	105.92	854.50	9.22	79.61



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienко Н.А. «28» сентября 2023 г.

День 9 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по об-рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Цена руб
					Белки г	Жиры г	Углеб г	Энерг ценн Ккал	

102:62005	Суп картофельный с бобовыми	250			8,49	8,27	16,30	189,7	5,81	7,02
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		86,7	81						
	с 01.11 по 31.12		71,4	60						
	с 01.01 по 28-29.02		77	60						
	с 01.03 по 30.06		85,9	60						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		19,3	10						
	лук репчатый		20,5	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,29	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		17,5	17,5						
	соль		2,5	2,5						
194:62005	Биточки рубленые из птицы	100			16,54	15,34	30,29	308,5	1,5	32,12
	кури порционные		129	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	супари сливочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321:62005	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	15,51
	капуста белокочанная		258	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		3,6	3,6						
	томатное пюре		10,3	10,3						
	уксус лимонный		0,12	0,12						
	ориз пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,62	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
457:62021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,91
	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
 Андриенко Н.А. «29» сентября 2023 г.

День 10 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 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	Углеб г	Энерг ценн ккал		

		10 день								
38 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной капуста белокочанная картофель	250,5		1,74	4,89	9,2	144,75	13,47	8,80	
	с 0107 по 31.10	40	30							
	с 0111 по 21.12	49	30							
	с 0101 по 28-29.02	49,2	30							
	с 0103 по 30.06	30	30							
	морковь									
	с 0107 по 31.12	15,6	12,5							
	с 0101 по 30.06	14,7	12,5							
	лук репчатый	12	10							
	томатное пюре	2,3	2,6							
	масло растительное	5	5							
	вода или бульон	200	200							
	соль	2,6	2,6							
	сметана	5	5							
22 сб 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100,50		1,45	7,3	7,2	20,4	1,45	47,45	
	рыба лососевая обеш.	100	100							
	вода	35	35							
	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							
	лист лавровый	0,03	0,03							
	соль	1,5	1,5							
	масса готовой рыбы с овощами		130							
31 сб 2005	Картофель отварной с маслом картофель	180,5		4,5	5	28,9	220,2	24,38	14,69	
	с 0107 по 31.10	240	180							
	с 0111 по 21.12	207	180							
	с 0101 по 28-29.02	177	180							
	с 0103 по 30.06	300	180							
	Масса вареного картофеля		174,5							
	масло сливочное	5	5							
	соль	1,7	1,7							
	Хлеб пшеничный	30	30	2,63	0,32	16,43	72,46	0	1,65	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,35	10,02	32,2	0	1,5	
34 сб 2005	Компот из свежих яблок	200		0,15	0	29	116,6	0,1	5,55	
	яблоки свежие	48,3	40							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0,1	0,1							
	Вода	172	172							
	Итого обед:			25,21	18,37	98,77	810,21	46,4	79,66	