




Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «02» октября 2023 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: зимне-весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг иче скал		
1 день										
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	свекла									
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		33,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		36	30						
	с 01.01 по 31.12		33,6	30						
	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		12,8	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	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						
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом	100,50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		68,9	63,3						
	крупа рисовая		8,5	8,5						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соль №331		5	5						
	сметана		23,3	23,3						
	мука пшеничная		2,7	2,7						
	вода или бульон		17,2	17,2						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
205сб2005	Макаронные 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	14,48	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,3
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	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				30,65	32,62	112,33	888,03	11,51	76,19

Заведующая производством _____
(Handwritten signature)


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «03» октября 2023 г.

День 2 . Неделя: первая 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		
2 день										
86сб2012	Суп картофельный с крупой	200			213	439	1429	129,4	6,20	637
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	78						
	с 01.11 по 31.12		107	78						
	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		12,9	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	пшеничная мука		12	10						
	крупы пшеничные		7	7						
	масло растительное		2,7	2,3						
	вода		17,8	17,8						
	соль		2,7	2,3						
29сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	3029	308,5	1,3	32,12
	кури потрошенные		103	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сахари пшеничные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
13сб2012	Рагу из овощей	180,4			21,1	11,1	10,4	262	9,92	17,2
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		84,3	61,6						
	с 01.11 по 31.12		87,8	61,6						
	с 01.01 по 28-29.02		97,8	61,6						
	с 01.03 по 30.06		106	61,6						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		39	31						
	с 01.01 по 30.06		41,6	31						
	пшеничная мука		28,8	24						
	картофель		29,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соевый томатный №148		7,4	7,4						
	вода		7,4	7,4						
	Масло сливочное		1,4	1,4						
	мука пшеничная		2,4	2,4						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		4,1	3,2						
	с 01.01 по 30.06		4,3	3,2						
	пшеничная мука		1,8	1,1						
	томат пюре		8	8						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	сахар		0,54	0,54						
	соль		0,54	0,54						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		8	8						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,87	0,3	1449	70,4	0	141
	Хлеб диано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	1002	62,2	0	1,7
34сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,54
	яблоки свежие		47,8	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
Итого обед:					25,48	31,49	111,49	969,3	19,57	64,16



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «04» октября 2023 г.

День 3 . Неделя: первая 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		
3 день										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250,5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,27
	сметана		50	40						
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		50	40						
	картофель		125	25						
	с 01.07 по 31.12		125	25						
	с 01.01 по 31.12		125	25						
	с 01.01 по 28-29.02		125	25						
	с 01.03 по 30.06		125	25						
	фасоль		10	10						
	морковь		12,5	10						
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		12,5	10						
	пастушья корена		3,25	3						
	дуричатый		10	10						
	томат пюре		5	5						
	масло растительное		1	1						
	масло		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	эссенция 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 потрошенная обезглавл		75	55						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,5	21,5						
	Масса рыбная потрошеная			55,4						
	фарш									
	дуричатый		21,5	18,1						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1,5 шт	8,3						
	Масса фарша			26,6						
	сумари панировочные		5	5						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
810сб2005	Картофель отварной с маслом	180,5			4,8	5	28,9	220,2	26,38	14,69
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		240	180						
	с 01.01 по 31.12		277	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		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	2,17	0,3	14,49	70,3	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,28	10,02	52,2	0	1,5
491сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	20						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	эссенция лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				24,30	29,65	100,96	860,95	36,03	65,39



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрienко Н.А. «05» октября 2023 г.

День 4 . Неделя: первая 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.		
4 день										
102сб2008	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	134,73	3,81	7,02
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		66,7	30						
	с 01.11 по 21.12		71,4	30						
	с 01.01 по 26.29.02		77	30						
	с 01.03 по 30.06		83,3	30						
	морковь									
	с 01.07 до 31.12		12,3	10						
	с 01.01 до 30.06		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	укс. репчатый		12	10						
	петрушка		3,23	3						
	масло растительное		2	3						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,3	2,3						
290сб2005	Птица, тушенная в соусе	100,60			26,4	29,8	8	230	0,01	45,73
	цыпленок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331			60						
	томатная паста		6	6						
	мука		4,5	4,5						
	сметана		1,8	1,8						
	вода		4,5	4,5						
	соль		2	2						
305сб2005	Риз. приущенный	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,26
	крупа рисовая		63	63						
	вода		132,5	132,5						
	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	70,3	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		40,3	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
 Андриенко Н.А. «06» октября 2023 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по об-рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход в облогах г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг ценн Ккал		
Злень										
96сб2009	Рассольник ленинградский	230			2	5,1	16,93	148,9	7,54	6,43
	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		123	75						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		123	10						
	с 01.01 по 30.06		133	10						
	лук репчатый		6	5						
	аруна 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						
203сб2009	Макаронные отварные с маслом	180,8			3,7	6,07	32	223,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,3	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,3
49сб2021	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	844,1	7,74	68,67



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «06» октября 2023 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 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	Углеб г	Энерг. ценн Ккал			
Зань											
96сб2005	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	169,3	148,9	7,54	8,43	
	картофель			100	75						
	с 01.07 по 31.10			107	75						
	с 01.11 по 31.12			113,4	75						
	с 01.01 по 28-29.02			125	75						
	с 01.03 по 30.06										
	морковь			12,5	10						
	с 01.07 по 31.12			13,2	10						
	с 01.01 по 30.06										
	ст. репчатый			6	5						
	аруна 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	Макаронны отварные с маслом	150,5			8,7	6,07	32	223,3	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	32,2	0	1,5
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34	
	сухофрукты			20	50						
	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