

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «02» октября 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	Масса брутто	Масса нетто	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки	Жиры	Углеб.	Энерг. ценн. Ккал		
1 день										
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250			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		53,3	40						
	капуста белокачанная		26	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		26,7	20						
	с 01.11 по 31.12		28,6	20						
	с 01.01 по 30.06		30,8	20						
	с 01.07 по 31.06		33,3	20						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		10,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	томат		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	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	22,88	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		69,9	69,9						
	крупа рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		3,6	3,6						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соев. №3311		50	50						
	сметана		12,3	12,3						
	мука пшеничная		3,5	3,5						
	вода или бульон		17,8	17,8						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	Макаронные отварные с маслом	130,5			0,7	6,37	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
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						
	ванилин в порошке		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
 Андриенко Н.А. «03» октября 2023 г.

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

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		
2 день										
30сб2012	Суп картофельный с крупой	250			218	4,99	14,29	129,5	5,25	637
	картофель									
	с 01 07 по 31 10		170	170						
	с 01 11 по 31 12		80	80						
	с 01 01 по 31 03 02		100	100						
	с 01 05 по 30 06		120	120						
	морковь									
	с 01 07 по 31 10		12,5	10						
	с 01 01 по 30 06		13,2	10						
	дух репчатый		12	10						
	крупы пшеница		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2006	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,24	30,29	308,5	1,5	321,2
	куры потрошенные		100	74						
	хлеб		15	15						
	молоко или вода		26	26						
	яичный белок		4	4						
	сладкий перец		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137сб2012	Рагу из овощей	150,9			2,15	11,1	13,4	262	9,92	172
	картофель									
	с 01 07 по 31 10		84,8	63,6						
	с 01 11 по 31 12		90,8	63,6						
	с 01 01 по 31 03 02		87,9	63,6						
	с 01 05 по 30 06		11,6	11,6						
	морковь									
	с 01 07 по 31 10		39	31						
	с 01 01 по 30 06		41,6	31						
	дух репчатый		23,8	24						
	ялуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соем томатный №148			34						
	вода		34	34						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	мука пшеничная		24	24						
	морковь									
	с 01 07 по 31 10		4,1	3,2						
	с 01 11 по 30 06		4,3	3,2						
	дух репчатый		1,5	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		2	2						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,95	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	55,6
	яблоки свежие		40,3	40						
	Сахар		24	24						
	Ванилин лимонная		32	32						
	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: 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	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,27
	сметана									
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		53,3	40						
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		89,3	59						
	с 01.01 по 31.12		89,3	59						
	с 01.01 по 28.09.02		28,1	21						
	с 01.03 по 30.06		41,7	29						
	фасоль		10	10						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		13,3	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	петрушка (корень)		3,23	3						
	лук репчатый		12	10						
	помидоры		7,8	7,8						
	масло растительное		5	5						
	чеснок		1	0,73						
	сахар		1,5	1,5						
	кислота лимонная		0,127	0,127						
	вода		200	200						
	соль		2,3	2,3						
	сметана		5	5						
037сб2005	Зразы рыбные с яйцом	100			10,53	18,67	11	255	0	25,92
	Рыба потрошенная обезглавл.		73	59						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,6	21,6						
	Масса рыбная копченая			85,4						
	фарш									
	лук репчатый		11,6	10,1						
	масло растительное		1,1	1,1						
	крупа рисовая		1,3	1,3						
	яйца		1 шт	5,9						
	Масса фарша			26,6						
	супари панировочные		5	5						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
010сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	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 28.09.02		277	180						
	с 01.03 по 30.06		100	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	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,00	52,2	0	1,5
49сб2002	Компот из сухофруктов	100			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		21	10						
	вода		200	200						
	сахар		15	15						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				24,30	29,65	100,96	860,95	36,03	65,39



Утверждаю
 Директор МБОУ лица № 104
 Андриенко Н.А. «05» октября 2023 г.

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

№ по сб рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выхо д блюда г	Масса брутто о. г	Масса нетто. г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг ценн Ккал		
4 день										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми картофель	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,02
	с 01.07 по 31.10		66,7	30						
	с 01.11 по 21.12		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		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		4,23	4						
	масло растительное									
	бульон или вода		17,5	17,5						
	соль		2,8	2,8						
290сб2005	Птица, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	236	0,01	45,73
	выпенок-бройлер		172,3	140						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331			60						
	томатная паста		6	6						
	молда		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
303сб2005	Рис прирущенный	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	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
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0,7	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
 Андриенко Н.А. «06» октября 2023 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб рецептур	Наименование блюд и вспомогательных изделий	Выход блюда г	Масса продукта г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Бита С	Цена Руб.
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг ценн Ккал.		
Злень										
96сб2009	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	1693	148,9	7,54	8,43
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	78						
	с 01.11 по 31.12		167	75						
	с 01.01 по 28.29.02		113,4	73						
	с 01.03 по 30.06		128	78						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		128	10						
	с 01.01 по 30.06		133	10						
	лук репчатый		6	5						
	крупа рисовая		3	3						
	огурцы соленые		167,5	15						
	масло растительное		3	3						
	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		33	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						
103сб2005	Макаронь отварные с маслом	180,5			3,7	6,07	31	223,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		3	3						
	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	1,5
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						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				27,95	22,93	106,84	844,1	7,74	68,67