



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрюенко Н.А. «09» октября 2023 г.

День 6. 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 блюд				Вита С	Цена руб.
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ценн Ккал		
6 день										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	270			2,68	2,84	17,14	104,75	9,25	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		1154	75						
	с 01 03 по 30 06		125	75						
	морковь									
	с 01 07 до 31 12		125	10						
	с 01 01 до 30 06		133	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	18						
	молоко или вода		24	24						
	сахари		10	10						
	масса п.ф.			124						
	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		1,5	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	0,36	10,02	52,2	0	1,5
358сб2005	Кисель из сока	200			0,57	0,06	30,2	103,6	1,1	7,46
	сок плодово-ягодный		60	60						
	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

Андрисенко Н.А. «10» октября 2023 г.

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

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энерг. цена Ккал.		
7 день										
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свежая	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		55,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель		с 01.07 по 31.12	26,7	20					
			с 01.01 по 31.12	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			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					
291сб2005	Плов из птицы	100,200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	птица погрешенная			165	145					
	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			5	5					
	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
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,56
	яблоки свежие			40	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
Андриенко Н.А. «11» октября 2023 г.

День 8 . 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 блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал		
8 день										
108.109.сб	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,5	3,73	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 28.12.02		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						
	петрушка (корень) или морковь		7,25	2,5						
	суп. разливной		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	клецки:			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	айда		16,5 шт	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
281.сб2012	Котлеты рубленые, запеченные с говядиной (котлетное мясо)	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	48,1
	хлеб пшеничный		71,3	50						
	молоко или вода		13,8	13,8						
	котлетная масса			81						
	Сыр №852			37,5						
	молоко		18,3	18,3						
	масло сливочное		4	4						
	мука пшеничная		4	4						
	вода		15,5	15,5						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,25	6,25						
	сыр		3,6	3,3						
	Масса п.ф			127,5						
	Масса запеченной котлеты			100						
203.сб2005	Макаронно-оварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	овальные изделия		60	60						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
70.сб2005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	Хлеб пшеничный		40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495.сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	50						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	Итого обед:				25,62	23,05	105,92	854,50	9,22	79,61



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «12» октября 2023 г.

День 9. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 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	Углевод, г	Энерг. ценн. Ккал.		
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	189,7	5,81	7,02
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		96,7	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		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	Биточки рубленые 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						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321сб2005	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,51
	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						
	кислота лимонная		0,12	0,12						
	мука 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	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	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

Андрюенко Н.А. «13» октября 2023 г.

День 10 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход 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.		
10 день										
88сб2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 г			1,74	4,89	9,2	144,73	18,47	8,80
	капуста белокочанная		62,5	30						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 21.12.		43	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30						
	с 01.03. по 30.06.		50	30						
	морковь									
	с 01.07. по 31.10.		13,6	10,3						
	с 01.01. по 30.06.		15,7	11,7						
	лук репчатый		12	10						
	томатное пюре		2,5	2,5						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
229сб2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100 г			14,1	7,8	7,2	204	1,45	47,46
	рыба потрошен обеск.		160	122						
	вода		38	38						
	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						
310сб2005	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		5	5						
	соль		1,7	1,7						
	Хлеб пшеничный	32	32	32	2,53	0,32	15,43	72,46	0	1,63
	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	116,6	0,1	3,36
	яблоки свежие		40,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				25,21	18,37	99,77	810,21	46,4	79,66