



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андренко Н.А. «09» октября 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	Углеб г	Энерг ценн Ккал		
6 день										
92сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,75	9,25	6,7
	картофель									
	с 01 07 по 31 10		100	73						
	с 01 11 по 21 12		107	73						
	с 01 01 по 28 12 02		113,4	73						
	с 01 03 по 30 06		123	73						
	морковь									
	с 01 07 до 31 12		12,3	10						
	с 01 01 до 30 06		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,3						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,3						
268сб2005	Котлеты из говядины	100			13,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости		100	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	молоко или вода		24	24						
	сухари		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	83,2						
	соль		1,3	1,3						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	79,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
358сб2005	Кисель из сои	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

Андрienко Н.А. «10» октября 2023 г.

День 7 . 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		

7 день										
32062005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5			1,92	4,91	12,74	102,6	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.	24,7	20							
	с 01.11. по 31.12.	24,6	20							
	с 01.01. по 30.09.02.	30,3	20							
	с 01.09. по 30.06.	33,3	20							
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.	12,6	10							
	с 01.01. до 30.06.	13,3	10							
	лук репчатый	12	10							
	поянт	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							
291с62005	Плов из птицы	100,200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	птица потрошенная	145	145							
	масло растительное	14	14							
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.	20	16							
	с 01.01. до 30.06.	21,3	16							
	лук репчатый	16	14							
	поянтное пюре	10	10							
	крупа рисовая	70	70							
	соль	3	3							
	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
342с62005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	145,6	0,1	5,56
	яблоки свежие	43,3	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
 Андриенко Н.А. «11» октября 2023 г.

День 8. Неделя: вторая 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		

		Салат								
108сб2004	Суп картофельный с клецками	250			2,06	31	12,88	124,6	6,75	8,52
	картофель		66,7	50						
	с 0107 по 3110		71,4	50						
	с 0101 по 292902		77	50						
	с 0103 по 3008		83,3	50						
	морковь									
	с 0107 по 3112		12,5	10						
	с 0101 по 3008		13,3	10						
	пастушья(корень) или морковь		3,25	2,5						
	уксусный		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	уксус			6,5						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	вода		18,5	18,5						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
281сб2012	Котлеты рубленые, запеченные с томатным соусом	100			11,64	12,6	6,98	268,5	0,11	431
	говядина (котлетное мясо)		71,3	50						
	хлеб пшеничный		13,3	13,3						
	молоко или вода		16,3	16,3						
	котлетная масса			81						
	Соль №32			37,5						
	молоко		18,3	18,3						
	масло сливочное		4	4						
	мука пшеничная		4	4						
	вода		18,3	18,3						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,25	6,25						
	яйцо		3,6	3,3						
	Масса л.ф			137,5						
	Масса запеченной котлеты			100						
203сб2005	Милароны отварные с маслом мясорубные изделия	180,5			5,7	6,07	32	223,5	0	3,01
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
70сб2003	Овощи натуральные соевые	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,15	7,04
	Огурец соевый		56	50						
	Хлеб пшеничный		40	40	3,18	0,4	1,52	9,4	0	1,38
49сб2021	Каша из сушен. фруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,94
	сухофрукты		20	50						
	вода		208	200						
	яйцо		10	10						
	уксус лимонный		0,2	0,2						
	Итого обед				25,62	23,05	105,92	854,50	9,22	79,61



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреевко Н.А. «12» октября 2023 г.

День 9 . 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		

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		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		89,3	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		3,29	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		17,5	17,5						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	Биточки рубленные из птицы	100			16,54	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры мороженные		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	яичный желток		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		5	5						
	соль		0,12	0,12						
321сб2005	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	15,91
	капуста белокачанная		258	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09 по 31.12		4,57	3,6						
	с 01.01 по 31.08		4,8	3,6						
	лук репчатый		3,6	2,2						
	сметанное пюре		10,3	10,3						
	уксус лимонный		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лифовый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,83
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,93	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
 Андриенко Н.А. «13» октября 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		Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углеб. г	Энерг. ценн. ккал.	С		

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	18,47	8,80	
	с 01.07 по 31.10	40	30								
	с 01.11 по 21.12	49	30								
	с 01.01 по 28-29.02	46,2	30								
	с 01.03 по 30.06	30	30								
	морковь										
	с 01.07 по 31.10	18,6	12,6								
	с 01.01 по 30.06	18,7	12,6								
	лук репчатый	12	10								
	томатное пюре	2,5	2,5								
	масло растительное	5	5								
	вода питьевая	200	200								
	соль	2,5	2,5								
	сметана	5	5								
129 сб 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100,50			1,43	7,8	7,2	204	1,45	47,45	
	рыба потрошен обешн	150	100								
	вода	38	38								
	морковь										
	по 01.01	22,5	18								
	с 01.01	24	18								
	петрушка (корень)	5	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								
	листья лавровый	0,03	0,03								
	соль	1,5	1,5								
	масса готовой рыбы с овощами		130								
310 сб 2005	Картофель отварной с маслом картофель	180,5			4,5	5	28,9	220,2	26,58	14,59	
	с 01.07 по 31.10	240	180								
	с 01.11 по 21.12	267	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	2,63	0,32	15,48	72,46	0	1,55		
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	1,98	0,35	10,02	52,2	0	1,5		
342 сб 2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	115,5	0,1	3,38	
	яблоки свежие	45,3	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	