

Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «16» октября 2023 г.



День 1 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 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		
<b>1 день</b>										
82сб2003	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	сметана		50	40						
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		50	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		26,7	20						
	с 01.11 по 21.12		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						
	тук репчатый		12	10						
	томат		7,7	7,3						
	масло растительное		7	7						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,3	2,3						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
879сб2005	<b>Тефтели из говядины с соусом</b>	100,50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		63,9	63,3						
	крупа рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	тук репчатый		16	16						
	масло растительное		5	5						
	крупа пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331			50						
	сметана		12,5	12,5						
	крупа пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	<b>Макароны отварные с маслом</b>	180,5			5,7	6,07	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
493сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	20						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	<b>Итого обед</b>				<b>30,65</b>	<b>32,62</b>	<b>112,33</b>	<b>888,03</b>	<b>11,51</b>	<b>76,19</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104  
Андрисенко Н.А. «17» октября 2023 г.

**День 2 . 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		
<b>1 день</b>										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	150			2,18	4,39	14,29	129,5	8,23	6,37
	картофель		100	75						
	с 01.07 по 31.10		100	75						
	с 01.11 по 21.12		115,4	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		12	10						
	лук репчатый		5	5						
	крупа пшеничная		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	Котлета рубленые из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	кужари панирочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137сб2012	Рагу из овощей	150,9			2,12	11,1	13,4	262	9,92	17,2
	картофель		84,8	63,6						
	с 01.07 по 31.10		90,8	63,6						
	с 01.11 по 21.12		97,8	63,6						
	с 01.01 по 28-29.02		106	63,6						
	с 01.03 по 30.06									
	морковь		39	31						
	с 01.07 по 31.12		41,6	31						
	с 01.01 по 30.06		23,3	24						
	лук репчатый		24,6	24						
	капуста свекла		2	2						
	масло растительное		2	2						
	Соус томатный №48			24						
	вода		24	24						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	крупа 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						
	лук репчатый		1,3	1,1						
	помид. 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		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,97	0,2	14,49	70,5	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 свские		45,3	45						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>25,48</b>	<b>31,49</b>	<b>111,49</b>	<b>969,3</b>	<b>19,57</b>	<b>64,16</b>



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрисенко Н.А. «18» 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		
<b>3 день</b>										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250 г			3,54	5,1	14,53	168,25	6,19	10,27
	сметана		50	40						
			50	40						
	картофель		33,3	25						
			35,7	28						
			38,5	25						
			41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь		12,5	10						
			13,3	10						
			12,5	9						
	петрушка, корень		1,5	1,0						
	лук репчатый		1,5	1,0						
	томат-пюре		1,5	1,0						
	масло растительное		1	1						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	кислота лимонная		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
23сб2005	Зразы рыбные с яйцом	100			10,53	18,67	11	255	0	25,92
	Рыба потрошенная обешчи		75	75						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,6	21,6						
	Масса рыбная потрошая			88,4						
	фарш									
	лук репчатый		21,6	18,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1,5 шт	8,3						
	Масса фарша			26,6						
	супари паниромочные		5	5						
	масло растительное		3,3	3,3						
	соль		2	2						
310сб2005	Картофель отварной с маслом	150 г			4,5	5	28,9	220,2	26,38	14,69
	картофель									
			240	180						
			257	180						
			277	180						
			300	180						
	Масса вареного картофеля			174,3						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
70сб2005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,5	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
45сб2001	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						
	<b>Итого обед:</b>				<b>24,30</b>	<b>29,65</b>	<b>100,96</b>	<b>860,95</b>	<b>36,03</b>	<b>65,39</b>



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрисенко И.А. «19» октября 2023 г.

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

№ по сб рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход 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	30						
	с 01.01 по 28-29.02		77	30						
	с 01.03 по 30.06		83,3	30						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		10,8	10						
	с 01.01 по 30.06		13,5	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,8	2,8						
290сб2005	Пицца, тушенная в соусе	100,60			26,4	29,8	8	230	9,01	45,73
	цыпленок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331:			60						
	томатная паста		6	6						
	мука		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	Риз принушенный крупа рисовая	180		63	3,64	4,3	26,67	200	0	10,26
	вода		152,3	152,3						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,8	1,8						
70сб2005	Овощи на туралльные 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	70,5	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		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>40,52</b>	<b>40,15</b>	<b>106,42</b>	<b>844,85</b>	<b>9,08</b>	<b>78,74</b>



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104  
Андреевко Н.А. «20» октября 2023 г.

День 5 . 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. кал.		
<b>5 день</b>										
96сб2001	Рассольник ленинградский	230			2	5,1	16,93	148,9	7,34	8,43
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	75						
	с 01.11 по 31.12		107	78						
	с 01.01 по 28.02.02		113,4	75						
	с 01.03 по 30.06		125	75						
	морковь									
	с 01.07 до 31.12		12,5	10						
	с 01.01 до 30.06		13,3	10						
	лук репчатый		6	5						
	крупа 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						
	сахари панировочные		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масса п.ф			125						
203сб2003	Макароны отварные с маслом	180,5			8,7	6,07	32	228,5	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	70,5	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						
	лимонная кислота		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>27,95</b>	<b>22,93</b>	<b>106,84</b>	<b>844,1</b>	<b>7,74</b>	<b>68,67</b>