



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «16» октября 2023 г.

День 1 . Неделя: первая 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	Углев. г			
1 день										
82сб2005	Борш 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 31.10		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						
	лук репчатый		12	10						
	томат		7,5	7,5						
	масло растительное		7	7						
	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		65,9	63,3						
	крупа рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		35	30						
	масло растительное		7	7						
	вода пшеничная		6	6						
	масло растительное		3	3						
	Соевый соус			50						
	сметана		12,5	12,5						
	вода пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	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		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	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				30,65	32,62	112,33	888,03	11,51	76,19



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрисенко Н.А. «17» 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	Углев. г	Энерг. ккал		
2 день										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			218	439	1429	129,8	82,8	637
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	79						
	с 01.11 по 31.12		107	79						
	с 01.01 по 28-29.02		115,4	79						
	с 01.03 по 30.06		128	79						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		12,8	10						
	с 01.01 по 30.06		12,3	10						
	дух репчатый		12	10						
	крупы пшеница		7	7						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		173	173						
	соль		2,5	2,5						
894сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	кури потрошенные		123	74						
	яйца		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сахар пшеничный		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137сб2012	Рагу из овощей	180,4			21,1	11,1	10,4	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 28-29.02		97,8	63,6						
	с 01.03 по 30.06		106	63,6						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		39	31						
	с 01.01 по 30.06		41,8	31						
	дух репчатый		28,8	24						
	капуста свежая		29,8	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соус томатный №48			24						
	вода		24	24						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	мука пшеничная		2,4	2,4						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		4,1	3,2						
	с 01.01 по 30.06		4,3	3,2						
	дух репчатый		1,8	1,1						
	томат пюре		8	8						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	сахар		0,84	0,84						
	соль		0,84	0,84						
	вода		1,7	1,7						
	масло сливочное		8	8						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	23,7	0,3	14,49	70,3	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,93	0,36	10,02	52,0	0	1,5
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,8	0,1	3,56
	яблоки свежие		48,3	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

Андрюченко И.А. «18» 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										
34сб2003	Борш с фасолью и картофелем со сметаной	250,5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,27
	сметана		20	40						
	с 01.07 по 31.12		20	40						
	с 01.01 по 30.06		20	40						
	картофель		33,3	25						
	с 01.07 по 31.12		33,3	25						
	с 01.01 по 31.12		33,3	25						
	с 01.01 по 28-29.02		38,3	25						
	с 01.03 по 30.06		41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь		12,3	10						
	с 01.07 по 31.12		12,3	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	петрушка, корень		1,25	3						
	лук репчатый		12	10						
	помидоры		5	5						
	масло растительное		5	5						
	масло		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	уксус лимонный		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
237сб2003	Зразы рыбные с яйцом	100			10,83	13,67	11	255	0	25,92
	рыба мороженая обваляная		75	50						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,6	21,6						
	Масса рыбная котлетная			88,4						
	фарш		21,6	18,2						
	лук репчатый		3,3	3,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1,8 шт	8,3						
	Масса фарша			26,6						
	сухари панировочные		5	5						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
310сб2003	Картофель отварной с маслом	180,5			4,2	5	28,9	220,2	26,38	14,69
	картофель		140	180						
	с 01.07 по 31.12		140	180						
	с 01.01 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			174,3						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
70сб2003	Овощи натуральные соленные	60			0,45	0,12	1,92	10,5	0,16	7,26
	огурцы соленные		66	60						
	хлеб пшеничный	30	30	30	2,7	0,3	14,49	70,3	0	1,41
	хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
497сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	30						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	уксус лимонный		0,2	0,2						
	Итого обед:				24,30	29,65	100,96	860,95	36,03	65,39



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «19» 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. квал.		
4 день										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,02
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		66,7	50						
	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. до 31.12.		12,8	10						
	с 01.01. до 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	2,3						
290сб2005	Птица, тушеная в соусе	100,60			26,4	29,8	8	230	0,01	45,73
	пыленок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331			60						
	томатная паста		6	6						
	уква		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	Риз припущенный	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	2,3	0,3	14,49	70,8	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						
	Итого обед:				40,52	40,15	106,42	844,85	9,08	78,74



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

День 5 . 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		
Злень										
96сб2003	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	16,93	148,9	7,54	8,43
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	75						
	с 01.11 по 31.12		107	75						
	с 01.01 по 28-29.02		115,4	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						
	тук репчатый		6	5						
	крупа рисовая		5	5						
	огурцы соленые		16,75	15						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		18,75	18,75						
	соль		2,5	2,5						
347сб2021	Котлета "Школьная"	100			13,3	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			12,5						
203сб2003	Макароны отварные с маслом	180,3			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	70,3	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,3
493сб2021	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