



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрюенко Н.А. «23» 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	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

6 день										
82с62012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	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.		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						
	лук репчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
268с62005	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						
	сухари		10	10						
	масса п\ф			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
171с62005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупка 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
358с62005	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

Handwritten signature



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрисенко Н.А. «24» октября 2023 г.

День 7 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выхо д блюда , г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры , г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

7 день										
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 30.06.		53,3	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. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 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						
291сб200	Плов из птицы	100/20			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	птица потрошенная		165	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						
	томатное 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
342сб200	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						
	Биойогурт в	125			3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
	Итого обед:				38,4	40,51	151,39	1114,05	22,97	97,39


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «25» октября 2023 г.



День 8 . 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	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

8 день										
108,109	Суп картофельный с картофелем	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	8,52
	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.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	петрушка(корень) или морковь		3,25	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	клетки:			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	яйца		1/6,5шт.	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
281с6201	Котлеты рубленые,	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	48,1
	говядина (котлетное мясо)		71,3	50						
	хлеб пшеничный		13,8	13,8						
	молоко или вода		16,3	16,3						
	котлетная масса			81						
	Соус №352:			37,5						
	молоко		18,8	18,8						
	масло сливочное		4	4						
	мука пшеничная		4	4						
	вода		18,8	18,8						
	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						
203с6200	Макароны отварные с макаронными изделиями	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
70с62005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	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
495с6202	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:				25,62	23,05	105,92	854,50	9,22	79,61





Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрисенко Н.А. «26» октября 2023 г.

День 9 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 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	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

102:сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,52	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 30.09		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						
	пшеничный		12	10						
	пастушка		3,23	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
134:сб2006	Биточки рубленые из птицы	100			15,54	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	курица потрошенная		123	74						
	яйцо		18	18						
	масло или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321:сб2008	Каша пшеничная	180			3,75	0,67	17,3	244	29,9	16,51
	кашута беломошанная		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		4,5	3,6						
	пшеничный		8,6	7,2						
	соевое пюре		10,8	10,8						
	кашута пшеничная		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		8,4	8,4						
	соль		1,5	1,5						
	глицерин		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,62	52,2	0	1,5
457:сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	Итого обед:				31,23	29,14	102,55	926,4	37,01	60,34



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «27» октября 2023 г.

День 10 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д блюда , г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры , г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

10 день										
88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной запущенные в бульоне	2505			1,74	4,89	92	144,75	18,47	8,80
	картофель		42,5	50						
	с 01.07 по 31.10		40	50						
	с 01.11 по 31.12		43	50						
	с 01.01 по 31.12.02		46,2	50						
	с 01.03 по 30.06		50	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		15,6	12,5						
	с 01.01 по 30.06		16,7	12,5						
	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						
129 сб 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	10050			145	7,8	12	204	1,45	47,46
	рыба потрошеная обезл.		182	122						
	вода		33	35						
	морковь									
	до 01.01		22,5	18						
	с 01.01		24	18						
	петрушка (зелень)		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						
	лист лавровый		0,03	0,03						
	соль		1,5	1,5						
	масса готовой рыбы с овощами			130						
810 сб 2005	Картофель отварной с маслом	1805			4,5	5	21,5	220,2	24,55	14,59
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		140	180						
	с 01.11 по 31.12		257	180						
	с 01.01 по 31.12.02		277	180						
	с 01.03 по 30.06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,3						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
	Хлеб пшеничный	32	32	32	2,55	0,32	15,45	72,45	0	1,55
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,95	0,35	10,02	52,2	0	1,5
842 сб 2005	Компот из свежих яблок	200			0,15	0	25	115,5	0,1	5,55
	яблоки свежие		45,5	40						
	сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				28,21	18,37	99,77	810,21	46,4	79,66