

сво



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104  
Андриско 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										
82сб2012	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						
268сб200	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						
171сб200	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
358сб200	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						
338сб200	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,71
	Итого обед:				34,26	22,77	147,26	965,33	21,58	94,43





Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienko 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	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.		

7 день										
32:06:2006	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250			1,92	4,91	12,74	102,5	10,29	9,91
	сметана									
	с 01:07 по 31:12		50	40						
	с 01:01 по 30:06		59,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	картофель		172	12						
	с 01:07 по 31:12		24,7	20						
	с 01:11 по 21:12		28,4	20						
	с 01:01 по 29:02		30,6	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		12,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	томат		7,3	7,3						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бутылки		200	200						
	сметана		5	5						
33:06:2006	Плов из птицы	100	200		27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	пшеница пшеничная		146	146						
	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						
	пшеница пшеничная		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный		40	40	3,15	0,4	13,52	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
34:06:2003	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	145,5	0,1	3,34
	яблоки свежие		40,3	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  
Андренко Н.А. «25» октября 2023 г.

День 8. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб. рецептов	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.		

		5 день								
108.109.06	Суп картофельный с клецками	200			2.06	3.1	12.53	124.5	3.73	3.52
	картофель									
	с 0107 по 3110		66.7	50						
	с 0111 по 3112		71.4	50						
	с 0101 по 15.19.01		77	50						
	с 0103 по 3003		83.3	50						
	морковь									
	с 0107 по 3112		12.5	10						
	с 0101 по 3003		13.3	10						
	петрушка (корень) или морковь		3.23	2.5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2.5	2.5						
	кляжи			55						
	орех пшеничный		20	20						
	масло сливочное		2.23	2.23						
	яйца		1.5.5шт	52.5						
	вода		31.4	31.4						
	соль		0.6	0.6						
	вода или бульон		187.5	187.5						
	соль		2.5	2.5						
201.06.012	Котлеты рубленные, запеченные с	100			11.64	12.9	9.98	263.5	0.11	48.1
	говядина (котлетное мясо)		71.3	50						
	хлеб пшеничный		13.3	13.3						
	молоко или вода		16.3	16.3						
	костляк масса			31						
	соль №32			37.5						
	молоко		18.3	18.3						
	масло сливочное		4	4						
	орех пшеничный		4	4						
	вода		18.3	18.3						
	соль		0.3	0.3						
	масло сливочное		4.23	4.23						
	сыр		3.3	3.3						
	Масса п.ф			127.5						
	Масса запеченной котлеты			100						
208.06.202	Макаронные отварные с мясом	100.5			3.7	3.07	32	226.5	0	3.01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
208.06.203	Омлет натур. ж.я с соевым	50			0.48	0.12	1.92	10.8	3.15	7.26
	Смесь соевый		55	50						
	Х.т.б пшеничный	40	40	40	3.15	0.4	13.32	9.4	0	1.55
	Х.т.б р.л.но-пшеничный	30	30	30	1.98	0.35	10.02	32.2	0	1.5
40.06.201	Компот из сул. фруктов	200			0.6	0.1	20.1	8.4	0.2	4.34
	сул. фрукты		30	30						
	вода		205	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0.2	0.2						
	Итого обед				28.62	23.05	105.92	864.60	9.22	79.61





Утверждаю

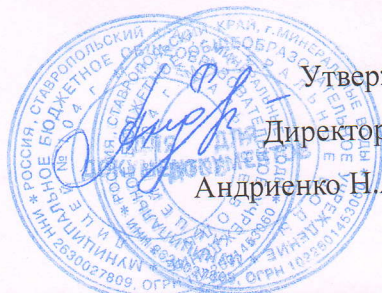
Директор МБОУ лицея № 104  
Андреенко Н.А. «26» октября 2023 г.

День 9 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

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

9 день										
102сб200	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	189,7	5,81	7,02
5	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.		12,5	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	2,5						
294сб200	Биточки 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						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321сб200	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,51
с	капуста белокочанная		258	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.		4,5	3,6						
	с 01.01. до 31.08.		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	108						
	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
457сб202	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. «27» октября 2023 г.

День 10 . 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.		

10 день										
88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	8,80
	капуста белокочанная		62,5	50						
	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. до 31.12.		15,6	12,5						
	с 01.01. до 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						
229сб2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50			14,3	7,8	7,2	204	1,45	47,46
	рыба потрошен. обезгл.		162	122						
	вода		38	38						
	морковь									
	до 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						
310сб200	Картофель отварной с маслом	180/5			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	3,16	0,4	19,32	94	0	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,88
342сб200	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	116,6	0,1	5,56
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
70сб2005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Итого обед:				26,32	18,57	105,56	842,55	49,6	87,15