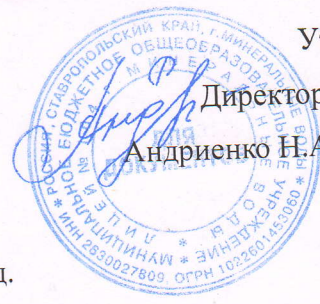


603



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрienko H.A. « 23 » октября 2023 г.

День 6 . Неделя: вторая Сезон: осенний завтрак и обед.

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

6 день										
174сб2005	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5			4,09	4,07	32,09	237	0	16,11
	крупа рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
15 сб2005	Сыр российский	15	16	15	3,47	4,43	0	93,75	0,11	11,44
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,71
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 завтрак:				11,48	16,74	72,79	608,38	12,19	48,91



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «24» октября 2023 г.

День 7. Неделя: вторая Сезон: осенний завтрак и обед.

№ 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										
231сб2012	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10			22,95	18,99	34,8	348	0,39	63,3
	творог		153	150						
	мука пшеничная		18	18						
	яйца		1\6,7штг	6						
	сахар		15	15						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
	Биойогурт в инд. упаковке	125	125	125	3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
462сб2021	Какао с молоком	200			3,3	2,9	13,8	94	0,7	9,77
	какао		2,4	2,4						
	сахар		10	10						
	молоко		100	100						
	вода		105	105						
	Итого завтрак:				32,79	26,77	84,96	656,6	13,59	103,17

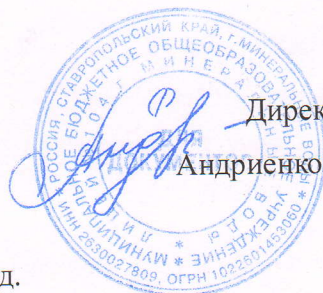


Утверждаю

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

День 8. Неделя: вторая Сезон: осенний завтрак и обед.

№ 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.		
8 день										
268сб2005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости		77	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	вода		24	24						
	сухари		10	10						
	масса п.ф			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
203сб2005	Макароны 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	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200,10			0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	Итого завтрак:				24,71	18,12	76,52	598,25	1,15	65,68



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрисенко Н.А. «26» октября 2023 г.

День 9. Неделя: вторая Сезон: осенний завтрак и обед.

№ 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										
240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/15			20,42	16,01	29,44	313,5	1,99	57,22
	творог		103,5	102						
	яблоки свежие		57	36						
	сахар		12	12						
	яйцо		1/2,7шт	15						
	масло сливочное		6	6						
	ванилин		0,02	0,02						
	сухари панировочные		6	6						
	сметана		6	6						
	соль		1,2	1,2						
	масса готового пудинга			150						
	молоко сгущенное		15	15						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
338сб2005	Бананы свежие	170	170	170	2,47	0	40,12	170	15,3	26,29
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	200			2,8	2,5	13,6	88	0,7	9,53
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар		10	10						
	молоко		100	100						
	вода		110	110						
	Итого завтрак:				28,33	18,99	96,52	641,1	17,99	95,03



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «27» октября 2023 г.

День 10. Неделя: вторая Сезон: осенний завтрак и обед.

№ 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.		

10 день

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						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупа гречневая		85,2	85,2						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,71
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 завтрак:				31,11	23,5	118,62	836,03	13,38	59,49