



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андреенко Н.А. «07» ноября 2023 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сортиру	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	Углеб. г	Энерг. ценн Ккал		
I день										
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 г			1,82	4,91	12,74	102,1	10,29	9,31
	сметана		50	40						
	с 01.07 по 31.12		33,3	20						
	с 01.01 по 30.06		28,7	20						
	капуста белокочанная		28,7	20						
	пшеничная мука		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		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						
	уксусный		10	10						
	томат		5	5						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,8	2,8						
	соль		2,8	2,8						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом	100 г			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	31,62
	говядина мякоть		69,9	69,9						
	крупа рисовая		8,5	8,5						
	вода или бульон		10	10						
	уксусный		15	10						
	масло растительное		5	5						
	булка пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331			50						
	сметана		12,5	12,5						
	булка пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	Макароны отварные с маслом	180 г			5,7	6,07	32	228,5	0	8,01
	макаронные изделия		60	60						
	масло сливочное		5	5						
	соль		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	0,16	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		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

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко И.А. «08» ноября 2023 г.

День 3 . 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	Углеб г	Энерг. ценн Ккал		
3 день										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250 г			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,27
	квасца									
	с 01.07 по 31.12		30	40						
	с 01.01 по 30.06		53,3	40						
	картофеля									
	с 01.07 по 31.12		33,3	25						
	с 01.01 по 31.12		30,7	25						
	с 01.01 по 28.09.02		38,3	25						
	с 01.01 по 30.06		41,7	25						
	фасоли			10						
	моркови									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	петрушка порезан		3,23	3						
	лук репчатый		12	10						
	томат-пюре		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	яблоко лимонная		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
23сб2005	Зразы рыбные с яйцом	100			10,83	18,67	11	295	0	25,92
	Рыба потрошенная обезглавл		75	65						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,6	21,6						
	Масса рыбная потрошен			35,4						
	фарш									
	лук репчатый		21,6	18,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	дрюпа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1,5 шт	8,3						
	Масса фарша			26,6						
	сладари панировочные		5	5						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180 г			4,5	5	28,9	220,2	26,38	14,69
	картофеля									
	с 01.07 по 31.12		140	180						
	с 01.01 по 31.12		27	180						
	с 01.01 по 28.09.02		27	180						
	с 01.01 по 30.06		100	180						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
70сб2005	Овощи натуральные соленные	60			0,45	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,3	14,49	70,3	0	1,41
	Хлеб ржан-пшеничный		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	20						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	яблоко лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				24,30	29,65	100,96	860,95	36,03	65,39



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «09» ноября 2023 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по об-рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд	Масса брутто	Масса нетто	Химический состав блюд				Вита С	Цена руб
					Белки	Жиры	Углеб	Энерг ценн		
4 день										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	3,27	16,32	134,75	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 28.29.02		77	50						
	с 01.03 по 30.06		83,3	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,8	10						
	с 01.01 по 30.06		18,3	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						
290сб2005	Птица, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	230	0,01	45,73
	выпечено-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соевый соус			60						
	томатная паста		6	6						
	молда		4,3	4,3						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	Рис 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 соленные	60			1,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Ор. репчатый		66	60						
	А.л.б. пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,3	0	1,41
	А.л.б. ржан. 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	5,86
	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	9,03	78,74



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «10» ноября 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 Квал.		
Злень										
36сб2003	Рассольник ленинградский	250			2	3,1	16,93	148,9	7,34	8,43
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	73						
	с 01.11 по 31.12		107	78						
	с 01.01 по 28.29.02		113,4	73						
	с 01.03 по 30.06		123	73						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,2	10						
	лук репчатый		6	5						
	крупа рисовая		5	5						
	огурцы соленые		16,78	15						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		18,5	18,5						
	соль		2,3	2,3						
347сб2021	Котлета "Школьная"	100			15,3	11	13,3	263	0	44,98
	говядина без кости		41,7	40						
	птица потрошенная		33	38						
	молоко или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масса п.ф			123						
203сб2000	Макаронны отварные с маслом	150,2			3,7	6,07	32	229,3	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
493сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	30						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	ванилин или лимонная кислота		0,2	0,2						
	Итого обед:				27,95	22,93	106,84	844,1	7,74	68,67