

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюенко Н.А. «07» ноября 2023 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: осенний завтрак и обед.

1 день										
210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	159,5			17,4	17,5	14,99	254,2	0,29	37,31
	яйца		3 шт	120						
	молоко		45	45						
	масса омлетной смеси			163						
	масло сливочное		6	6						
	масса готового омлета			139						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
306сб2005	Горошек зелен.консерв.	60			1,86	2,64	10,8	78,16	6,6	15,02
	Горошек зелен.консерв.		89,5	88,2						
	масло сливочное		2,2	2,2						
14сб2005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	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:				23,18	28,38	66,49	609,99	18,97	73,69



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андреев Н.А. «08» ноября 2023 г.

День 3 . Неделя: первая 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.		
3 день										
181сб2005	Каша манная молочная жидкая с маслом	200,5			3,18	3,89	21,44	184	0	13,58
	крупка манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	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
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:				13,67	19,36	66,64	611,38	12,89	54,84



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Авдриенко Н.А. «09» ноября 2023 г.

День 4. Неделя: первая 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.		
4 день										
291сб2005	Плов из птицы	100 20 0			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	птица потрошенная		163	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						
341сб2005	Апельсины свежие калиброванные	200	200	200	1,58	0,35	39,13	165	105	26,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
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:				31,8	31,37	119,1	846,35	105,08	81,08



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андреев И.А. «10» ноября 2023 г.

День 5. Неделя: первая 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		
Здень										
223сб2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150 10			25,56	19,56	49,5	396,5	0,36	64,38
	творог		141	138						
	крупа манная		9	9						
	или мука пшеничная		12	12						
	сахар		12	12						
	яйца		1 шт	6						
	масло сливочное		6	6						
	сухари панировочные		6	6						
	сметана		6	6						
	соль		1,2	1,2						
	молоко сгущенное		10	10						
	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
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:				29,5	20,54	90,26	610,03	13,44	79,58