



Утверждаю

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

**День 1 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет**

№ по рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда	Масса брутто	Масса нетто	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки	Жиры	Углеб	Энерг квал		
<b>1 день</b>										
82об2005	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 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		53,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	лук квашеный		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		28,7	20						
	с 01.01 по 31.12		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						
	лук репчатый		12	10						
	томат		5,5	5						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,7	2,7						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
079об2005	Тефтели из говядины с соусом	100,50			18,18	20,88	22,88	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		65,9	63,3						
	крупа рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		25	20						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,1	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соевый соус			10						
	сметана		12,3	12,3						
	вода пшеничная		27,5	27,5						
	вода или бульон		37,3	37,3						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203об2005	Макаронные 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		30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,3
495об2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	34	0,2	4,34
	сухофрукты		20	20						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	ванилин в порошке		0,2	0,2						
	<b>Итого обед</b>				<b>30,65</b>	<b>32,62</b>	<b>112,33</b>	<b>888,03</b>	<b>11,51</b>	<b>76,19</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «08» ноября 2023 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 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	Углеб г	Энерг ценн Ккал		
3 день										
84сб2008	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150,5			3,24	5,1	14,53	168,25	6,29	10,27
	сметана									
	с 01.07 по 31.10		30	40						
	с 01.01 по 30.06		33,3	40						
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		33,3	29						
	с 01.11 по 21.12		35,7	28						
	с 01.01 по 28-29.02		38,9	28						
	с 01.03 по 30.06		41,7	28						
	фасоль									
	с 01.07 по 31.10		10	10						
	с 01.01 по 30.06		12,3	10						
	петрушка корень		12,3	3						
	лук репчатый		12	10						
	помидоры		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	чеснок		1	0,73						
	сахар		1,5	1,5						
	уксусная лимонная		0,123	0,123						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
237сб2009	Зразы рыбные с яйцом	100			10,53	18,67	11	285	0	23,92
	рыба мороженая обешкип		70	69						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,6	21,6						
	Масса рыбная копченая			88,4						
	фарш									
	лук репчатый		21,6	18,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1 шт	5,3						
	Масса фарша			26,6						
	сметана сливочная		5	5						
	масло растительное		6,3	6,3						
	соль		2	2						
310сб2005	Картофель отварной с маслом	150,5			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			174,2						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
70сб2008	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,5	3,16	7,26
	огурец соленый		65	60						
	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
492сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		30	30						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	уксусная лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>24,30</b>	<b>29,65</b>	<b>100,96</b>	<b>860,95</b>	<b>36,03</b>	<b>65,39</b>



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюенко Н.А. «09» ноября 2023 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по об-рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Бита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энерг. ценн Ккал		
4 день										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми картофель	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,02
	с 01.07 по 31.12		88,5	30						
	с 01.01 по 31.12		71,4	30						
	с 01.01 по 31.03		77	30						
	с 01.03 по 30.06		83,5	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01 до 30.06		12,5	10						
	горох		20,5	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		3	3						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
290сб2009	Пицца, тушенная в соусе выпечено в-бройлер	100/60			26,4	29,8	8	230	9,01	43,73
	масло растительное		4	4						
	Соус №31			60						
	томатная паста		6	6						
	мрза		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	Риз-принг шениный ариза рисовая	180			3,64	4,3	26,67	260	0	10,26
	вода		63	63						
	масло сливочное		132,5	132,5						
	соль		6	6						
	соль		1,8	1,8						
70сб2005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	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
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,86
	яблоки свежие		45,5	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>40,52</b>	<b>40,15</b>	<b>106,42</b>	<b>844,85</b>	<b>9,08</b>	<b>78,74</b>





Утверждаю

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

День 5 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по рецепту	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порций	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Бита С	Цена, руб		
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ценн Ккал				
<b>Занятие</b>												
96сб2005	Рассольник ленинградский	250			2	6,1	16,63	148,9	7,34	8,43		
	картофель											
	с 01.07 по 31.10		100	73								
	с 01.11 по 31.12		107	74								
	с 01.01 по 28-29.02		113,4	73								
	с 01.03 по 30.06		123	73								
	морковь											
	с 01.07 по 31.10		12,3	10								
	с 01.11 по 30.06		13,3	10								
	петрушка		6	5								
	крупа рисовая		3	3								
	огурцы соленые		16,75	13								
	масло растительное		5	5								
	вода или бульон		187,3	187,3								
	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			125								
203сб2005	Макаронны отварные с маслом	180,3			3,7	6,07	32	223,5	0	8,01		
	макаронные изделия		63	63								
	масло сливочное		3	3								
	соль		3	3								
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,3	14,49	70,3	0	1,41		
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	32,2	0	1,5		
493сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34		
	сухофрукты		20	30								
	вода		203	200								
	сахар		10	10								
	кислота лимонная		0,2	0,2								
<b>Итого обед:</b>							<b>27,95</b>	<b>22,93</b>	<b>106,84</b>	<b>844,1</b>	<b>7,74</b>	<b>68,67</b>