



Утверждаю

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

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

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			165						
	масло сливочное		6	6						
	масса готового омлета			159						
	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	58,2						
	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						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>23,18</b>	<b>28,38</b>	<b>66,49</b>	<b>609,99</b>	<b>18,97</b>	<b>73,69</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_







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

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

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда г	Масса брутто о, 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	200		27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	птица потрошенная			165						
	масло растительное			14						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12			20						
	с 01.01. до 30.06			21,3						
	лук репчатый			16						
	томатное пюре			10						
	крупа рисовая			70						
	соль			3						
341сб2005	Апельсины свежие калиброванные	200	200	200	1,58	0,33	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						
	вода			216						
	сахар			10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>31,8</b>	<b>31,37</b>	<b>119,1</b>	<b>846,35</b>	<b>105,08</b>	<b>81,08</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_ *ce*



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

День 5. Неделя: первая Сезон: осенний завтрак . 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	Углев г	Энерг. ценн ккал		
5 день										
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
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120		120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200	10			0,3	0,1	9,5	40	1
	чай			1	1					
	вода			216	200					
	сахар			10	10					
	лимон			8	7					
	<b>Итого завтрак:</b>					<b>29,5</b>	<b>20,54</b>	<b>90,26</b>	<b>610,03</b>	<b>13,44</b>
										<b>79,58</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_





Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «07» ноября 2023 г.

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

№ по се- репенту	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выхо- д блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг ценн квал		
<b>1 день</b>										
8206	2005 Борш с капустой и картофелем со сметаной	250			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	сметана									
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		53,3	40						
	капуста боточная		25	20						
	картофель		17,2	12						
	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		7,5	7,5						
	масло растительное		7	7						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		1,7	1,7						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
209	сб2005 Тефтели из говядины с соусом	100	50		18,18	20,98	22,98	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		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соль NaCl			50						
	сметана		12,3	12,3						
	мука пшеничная		7,75	7,75						
	вода или бульон		37,3	37,3						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203	сб2005 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		5	5						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,3	14,48	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,48	0,36	18,02	52,2	6	1,5
495	сб2021 Компот из сухофруктов	200			3,6	0,1	20,1	84	0,2	4,74
	сухофрукты		20	20						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	ваниль ванильная		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 \_\_\_\_\_  
