

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреевко Н.А. «14» ноября 2023 г.



**День 7 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 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	Углеб г	Энерг ценн Ккал		

7 день										
32:сб:2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5			182	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	53,9	40							
	капуста Белокочанная	25	20							
	огурцы свежие	17,2	12							
	картофель									
	с 01.07 по 31.10	28,7	20							
	с 01.11 по 31.12	28,8	20							
	с 01.01 по 28.02.02	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	13,9	10							
	лук репчатый	12	10							
	помид	7,5	7,5							
	масло растительное	5	5							
	сахар	2,5	2,5							
	соль	2,5	2,5							
	вода или бульон	200	200							
	сметана	5	5							
291:сб:2005	Плов из птицы	100,200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	птица порционная	145	145							
	масло растительное	14	14							
	морковь									
	с 01.07 по 31.12	20	15							
	с 01.01 по 30.06	21,3	15							
	лук репчатый	15	14							
	розмариное пюре	10	10							
	крупа рисовая	70	70							
	соль	3	3							
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,83
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342:сб:2005	Компот из свежих яблок	200			0,15	0	29	144,5	0,1	5,55
	яблоки свежие	43,3	40							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого обед.				34,5	36,11	123,39	969,05	10,47	69,28



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «15» ноября 2023 г.

**День 8. Неделя: вторая 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 Ккал		

Завтрак										
108.109.001	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,6	5,75	3,92
	картофель									
	с 0107 по 3110	66,7	50							
	с 0111 по 3112	71,4	50							
	с 0101 по 19-1902	77	50							
	с 0103 по 3006	33,3	30							
	морковь									
	с 0107 по 3112	12,6	10							
	с 0101 по 3006	15,3	10							
	петрушка(корень) или морковь	3,24	2,5							
	лук репчатый	12	10							
	масло растительное	2,5	2,5							
	клевани		65							
	булка пшеничная	20	20							
	масло сливочное	2,25	2,25							
	йогурт	1,6,3шт	6,25							
	вода	31,4	31,4							
	соль	0,6	0,6							
	вода или бульон	187,5	187,5							
	соль	2,5	2,5							
231.06.2012	Клецки рубленые, запеченные с говядиной (допустимо мясо)	100			11,54	12,9	9,98	263,9	0,11	49,1
	говядина (допустимо мясо)	71,3	50							
	хлеб пшеничный	15,3	15,3							
	молоко или вода	15,3	15,3							
	клецкиная заливка		31							
	Соус №321		37,5							
	молоко	15,3	15,3							
	масло сливочное	4	4							
	булка пшеничная	4	4							
	вода	15,3	15,3							
	соль	0,3	0,3							
	масло сливочное	5,25	5,25							
	сир	3,5	3,5							
	Масса п.ф		127,5							
	Масса замоченной заливки		100							
105.06.2005	Макаронные изделия отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	223,5	0	5,01
	макаронные изделия	63	63							
	масло сливочное	3	3							
	соль	3	3							
70.06.2005	Овощи натуральные соленные	80			0,48	0,12	1,92	10,8	3,15	7,26
	Стручок соевый	66	60							
	Хлеб пшеничный	40	40		3,17	0,4	15,32	94	0	1,38
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	50		1,98	0,39	13,02	62,2	0	1,3
49.06.2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты	20	50							
	вода	200	200							
	сахар	10	10							
	кислота лимонная	0,2	0,2							
	<b>Итого обед</b>				<b>25,62</b>	<b>23,05</b>	<b>105,92</b>	<b>854,50</b>	<b>9,22</b>	<b>79,61</b>



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюенко Н.А. «16» ноября 2023 г.

**День 9 . Неделя: вторая 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		

102гв2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,92	199,7	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 30.09		77	50						
	с 01.09 по 30.08		83,3	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.09		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,29	3						
	уксус растительный		5	5						
	бульон мясной вода		17,5	17,5						
	соль		2,5	2,5						
194гв2005	Биточки рубленые из птицы	100			16,54	15,34	50,29	305,5	1,3	30,12
	курица потрошенная		123	74						
	хлеб		13	13						
	молоко мяк вода		2,6	2,6						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	уксус растительный		5	5						
	соль		0,12	0,12						
201гв2005	Кнудста тушеная	150			3,76	2,57	17,3	244	29,9	16,51
	макруса белокочанная		258	206,3						
	уксус растительный		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09 по 31.12		4,5	3,5						
	с 01.01 по 31.08		4,8	3,5						
	лук репчатый		8,5	7,2						
	говядное пюре		10,3	10,3						
	уксус лимонный		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		3,4	3,4						
	соль		1,5	1,5						
	уксусный лист		0,013	0,013						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,35	10,02	52,2	0	1,5
457гв2021	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 обед:</b>				<b>31,23</b>	<b>28,14</b>	<b>102,55</b>	<b>926,4</b>	<b>37,01</b>	<b>60,34</b>



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюенко Н.А. «17» октября 2023 г.

День 2 . 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 Ккал.		
<b>2 день</b>										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			218	4,39	14,29	119,5	8,25	6,37
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		150	75						
	с 01.11 по 31.12		100	75						
	с 01.01 по 28-29.02		117,4	75						
	с 01.03 по 30.06		127,6	75						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	мука пшеничная		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	Котлета рубленые из птицы	100			16,64	16,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	печенье потрошенное		100	74						
	хлеб		18	18						
	морковь или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	супари панирольные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137сб2012	Рагу из овощей	180,8			2,15	11,1	17,4	262	9,92	17,2
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		54,8	63,6						
	с 01.11 по 31.12		50,8	63,6						
	с 01.01 по 28-29.02		57,8	63,6						
	с 01.03 по 30.06		10,6	63,6						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		3,9	31						
	с 01.01 по 30.06		41,6	31						
	лук репчатый		28,3	24						
	капуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соус томатный №348			54						
	вода		54	54						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	мука пшеничная		2,4	2,4						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		4,1	3,2						
	с 01.01 по 30.06		4,3	3,2						
	лук репчатый		1,5	1,1						
	томат пюре		8	8						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	сахар		0,54	0,54						
	соль		0,54	0,54						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,8	14,49	70,8	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,16	19,02	32,2	0	1,5
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	3,9	146,6	51	5,56
	яблоки свежие		40	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>25,48</b>	<b>31,49</b>	<b>111,49</b>	<b>969,3</b>	<b>19,57</b>	<b>64,16</b>