

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «13» ноября 2023 г.



День 6. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб. репертур	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		

6 день										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	290			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	6,7
	картофель									
	с 01 07 по 31 10		100	78						
	с 01 11 по 21 12		107	78						
	с 01 01 по 28-29 02		113,4	78						
	с 01 03 по 30 06		125	78						
	морковь									
	с 01 07 до 31 12		12,5	10						
	с 01 01 до 30 06		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
268сб2005	Котлеты из говядины	100			18,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости		100	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	молоко или вода		24	24						
	сухари		10	10						
	масло п.ф.			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
171сб2005	Каша гречневая рассычатая с маслом	180,5			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупа гречневая		85,2	85,2						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		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	0,36	10,02	52,2	0	1,5
358сб2005	Кисель из сока	200			0,57	0,06	30,2	103,6	1,1	7,46
	сок плодово-ягодный		60	60						
	сахар		24	24						
	крахмал		10	10						
	вода		140	140						
	Итого обед:				33,78	22,29	135,32	885,8	9,5	83,72



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «14» ноября 2023 г.

День 7 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. 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. цена Ккал.		
7 день										
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свежее	250,5			1,82	4,91	12,74	102,3	10,29	9,31
	с 01.07 по 31.12		30	40						
	с 01.01 по 30.06		53,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		26,7	20						
	с 01.01 по 21.12		28,6	20						
	с 01.01 по 28-29.02		30,8	20						
	с 01.05 по 30.06		31,3	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		7,8	7,8						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
291сб2001	Плов из птицы	100,20			27,38	30,44	37,31	573,73	0,08	51,03
	птица пострешенная		165	143						
	масло растительное		14	14						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		20	16						
	с 01.01 по 30.06		21,3	16						
	лук репчатый		16	14						
	томатное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
142сб2001	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,56
	яблоки свежие		47,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		173	172						
	Итого обед:				34,5	36,11	123,39	969,05	10,47	69,28



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

День 8 . Неделя: вторая 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		
8 день										
108.109.06	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	8,52
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		66,7	50						
	с 01.11 по 31.12		71,4	50						
	с 01.01 по 29-29.02		77	50						
	с 01.03 по 30.06		83,8	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,7	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	петрушка (корень) или морковь		3,28	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	клевцы			65						
	булва пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,27	2,27						
	яйца		1,63 шт	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
281.620.12	Котлеты рубленные, запеченные с говядиной (поплетное мясо)	100			11,64	12,9	9,95	263,5	0,11	48,1
	говядина (поплетное мясо)		71,3	50						
	хлеб пшеничный		13,8	13,8						
	молоко или вода		16,7	16,7						
	поплетная масса			51						
	Соев. МЛС			37,5						
	молоко		18,8	18,8						
	масло сливочное		4	4						
	булва пшеничная		4	4						
	вода		18,8	18,8						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,25	6,25						
	сыр		3,6	3,3						
	Масса п.ф.			127,5						
	Масса запеченной котлеты			100						
200.620.05	Макароны отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	5,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
700.620.05	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
490.62.021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	20						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	эссенция лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				25,62	23,05	105,92	854,50	9,22	79,61



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «16» ноября 2023 г.

День 9. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход облюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг ценн Ккал		
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	189,7	5,81	7,02
	картофель									
	с 01.07. по 31.10		66,7	50						
	с 01.11. по 21.12		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		12,5	10						
	с 01.01. по 30.06		13,3	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						
294сб2005	Биточки рубленые из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321сб2005	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,51
	капуста белокочанная		258	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09. по 31.12		4,8	3,6						
	с 01.01. по 31.08		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	10,8						
	эссенция лимонная		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
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 обед:				31,23	28,14	102,55	926,4	37,01	60,34



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

День 2 . 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	Углев. г	Энерг. ценн Ккал		
2 день										
83сб2012	Суп картофельный с крупой	240			216	429	1429	1292	825	637
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		139	75						
	с 01.01 по 31.12		107	75						
	с 01.01 по 28-29.02		115,4	75						
	с 01.03 по 30.06		125	75						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	пшеничная мука		12	10						
	крупы пшеничная		8	8						
	масло растительное		2,2	2,2						
	вода		17,9	17,9						
	соль		2,6	2,6						
29сб2009	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	205,5	13	32,12
	куриные потрошанные		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сахар панировочный		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137сб2012	Рагу из овощей	180,0			21,0	11,1	13,4	282	9,92	17,2
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		84,8	63,6						
	с 01.01 по 31.12		80,8	63,6						
	с 01.01 по 28-29.02		87,8	63,6						
	с 01.03 по 30.06		106	63,6						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		39	31						
	с 01.01 по 30.06		41,6	31						
	пшеничная мука		25,8	24						
	капуста свежая		24,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соус томатный №148			54						
	вода		24	24						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	мука пшеничная		2,4	2,4						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		4,1	3,2						
	с 01.01 по 30.06		4,3	3,2						
	пшеничная мука		1,8	1,1						
	томат пюре		8	8						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	сахар		0,24	0,24						
	соль		0,24	0,24						
	вода		17	17						
	масло сливочное		2	2						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,17	0,9	14,49	70,9	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,96	10,02	52,5	0	1,5
342сб2009	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,56
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
Итого обед:					25,48	31,49	111,49	969,3	19,57	64,16