

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. « 13» ноября 2023 г.



День 6 . Неделя: вторая 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				Витамины С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

6 день										
174сб2005	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200,5			4,09	4,07	32,09	237	0	16,11
	крупа рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14сб2005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
13сб2005	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
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>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,79</b>	<b>608,38</b>	<b>12,19</b>	<b>48,91</b>



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «14» ноября 2023 г.

День 7. Неделя: вторая 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.		

7 день

231сб2012	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	10		22,95	18,99	34,8	348	0,39	63,3
	творог		-153	150						
	мука пшеничная		18	18						
	яйца		16,7шт	6						
	сахар		15	15						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
	Биойогурт в инд. упаковке	125	125	125	3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
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						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>32,79</b>	<b>26,77</b>	<b>84,96</b>	<b>656,6</b>	<b>13,59</b>	<b>103,17</b>



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «15» ноября 2023 г.

День 8. Неделя: вторая 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.		
<b>8 день</b>										
268сб2005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости		77	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	вода		24	24						
	сухари		10	10						
	масса п ф			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
203сб2005	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		3	3						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
489сб2021	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	-						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>24,71</b>	<b>18,12</b>	<b>76,52</b>	<b>598,25</b>	<b>1,15</b>	<b>65,68</b>

Утверждаю

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



День 9. Неделя: вторая Сезон: осенний завтрак и обед.

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

9 день

240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/15			20,42	16,01	29,44	313,5	1,99	57,22
	творог		103,5	102						
	яблоки свежие		57	36						
	сахар		12	12						
	яйцо		1,2 шт	15						
	масло сливочное		6	6						
	ванилин		0,02	0,02						
	сухари панировочные		6	6						
	сметана		6	6						
	соль		1,2	1,2						
	масса готового пудинга			150						
	молоко сгущенное		15	15						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
338сб2005	Бананы свежие	170	170	170	2,47	0	40,12	170	15,3	26,29
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	200			2,8	2,5	13,6	88	0,7	9,53
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар		10	10						
	молоко		100	100						
	вода		110	110						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>28,33</b>	<b>18,99</b>	<b>96,52</b>	<b>641,1</b>	<b>17,99</b>	<b>95,03</b>

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «17» октября 2023 г.



День 2 . 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.		

2 день										
234сб2005	<b>Биточки рыбные</b>	100			14,8	18,8	11,6	274	1,15	27,32
	рыба потрош обезглавленная		90	66						
	хлеб пшеничный		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	сухари панировочные		10	10						
	соль		2	2						
	масса полуфабриката			116						
	масло растительное		10	10						
310сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	180,5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	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			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
338сб2005	<b>Бананы свежие</b>	170	170	170	2,47	0	40,12	170	15,3	26,29
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/107			0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>24,71</b>	<b>24,38</b>	<b>103,48</b>	<b>773,8</b>	<b>43,83</b>	<b>75,7</b>