



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреев Н.А. «13» ноября 2023 г.

День 6 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по се- рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выхо- д блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав 100г				Вита- С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ценн Ккал		

6 день										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	6,7
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		100	75						
	с 01.11. по 21.12.		107	75						
	с 01.01. по 28-29.02.		115,4	75						
	с 01.03. по 30.06		125	75						
	морковь									
	с 01.07. 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						
268сб200	Котлеты из говядины	100			15,55	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						
	масса п/ф			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
171сб200 5	Каша гречневая рассыпчатая 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
358сб200 5	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						
338сб200 5	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,71
	Итого обед:				34,26	22,77	147,26	965,33	21,58	94,43



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко 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 д. блюда г	Масса брутто г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг цена ккал		

7 день										
82сб 2005	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. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 30.06.		53,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		26,7	20						
	с 01.11. по 21.12.		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. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	томат		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						
291сб200	Плов из птицы	100/20			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	птица потрошенная		165	145						
	масло растительное		14	14						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		20	16						
	с 01.01. до 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
342сб200	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						
	Бийогурт в	125			3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
	Итого обед:				38,4	40,51	151,39	1114,05	22,97	97,39



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «15» ноября 2023 г.

День 8 . Неделя: вторая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по 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	Суп картофельный с картофелем	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	8,52
	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. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	петрушка(корень) или морковь		3,25	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	клетки:			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	яйца		1/6,5штг.	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
281сб201	Котлеты рубленые, говядина (котлетное мясо)	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	48,1
	хлеб пшеничный		13,8	13,8						
	молоко или вода		16,3	16,3						
	котлетная масса			81						
	Соус №352:			37,5						
	молоко		18,8	18,8						
	масло сливочное		4	4						
	мука 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						
203сб200	Макаронны отварные с макаронными изделиями	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
70сб2005	Овощи натуральные соленые	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
495сб202	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	
	сухофрукты		20	50						4,34
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота 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: 12-17 лет

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

9 день										
102сб200 5	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. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 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						
294сб200	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						
321сб200	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. до 31.12.		4,5	3,6						
	с 01.01. до 31.08.		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	108						
	кислота 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
457сб202	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай вс		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: 12-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Кал.	Цена руб
					Белки г	Жиры г	Углеб. г	Энерг. ценн.		

2 день										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			2,18	4,39	14,29	129,5	8,25	6,37
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		100	75						
	с 01.11. по 21.12.		107	75						
	с 01.01. по 28-29.02.		115,4	75						
	с 01.03. по 30.06		125	75						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	крупя пшеничная		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб200	Котлета рубленные 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						
137сб2012	Рагу из овощей	180/5			2,15	11,1	13,4	262	9,92	17,2
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		84,8	63,6						
	с 01.11. по 21.12.		90,8	63,6						
	с 01.01. по 28-29.02.		97,8	63,6						
	с 01.03. по 30.06		106	63,6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		39	31						
	с 01.01. до 30.06.		41,6	31						
	лук репчатый		28,8	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. до 31.12.		4,1	3,2						
	с 01.01. до 30.06.		4,3	3,2						
	лук репчатый		1,8	1,1						
	томат шоре		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	0,3	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	5,56
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
338сб2005	Бананы свежие калиброванные 1 шт.	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	30,93
	Итого обед:				28,38	31,49	158,69	1169,3	37,57	95,09