



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «20» ноября 2023 г.

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

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход облода	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг цenni квал		
<b>1 день</b>										
82об2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 г			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 белокачанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07. до 31.12.		26,7	20						
	с 01.01. до 31.12.		28,6	20						
	с 01.01. до 28.09.02.		30,8	20						
	с 01.03. до 30.06.		31,3	20						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		13,5	10						
	с 04.01. 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						
279об2005	Тефтели из говяжьины с соусом	100 г			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		65,9	61,3						
	крупа рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		3,5	3,0						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №31.			50						
	сметана		12,5	12,5						
	вода пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,8	37,8						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203об2005	Макаронь отварные с маслом	150 г			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		65	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,57	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495об2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	50						
	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 \_\_\_\_\_



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «21» ноября 2023 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда	Масса брутто	Масса нетто	Химический состав блюд			Вита С	Цена, руб.	
					Белки	Жиры	Углеб.			
					г	г	г	ккал		
2 день										
30сб2012	Суп картофельный с крупой	200			2,18	4,39	14,29	129,3	8,25	6,37
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		100	78						
	с 01.11. по 31.12.		107	76						
	с 01.01. по 28-29.02.		119,4	75						
	с 01.03. по 30.06.		125	78						
	морковь									
	с 01.07. по 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. по 30.06.		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	крупы пшеница		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		173	173						
	соль		2,8	2,8						
394сб2008	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	20,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	яичный желток		4	4						
	сладари паншировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		6,12	6,12						
137сб2012	Рагу из овощей	150,0			2,17	11,1	13,4	262	9,92	17,2
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		84,8	63,6						
	с 01.11. по 31.12.		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. по 31.12.		39	31						
	с 01.01. по 30.06.		41,6	31						
	лук репчатый		23,8	24						
	капуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		2	2						
	Соевое тофу (мягкий) №148		24	24						
	вода		24	24						
	Масло сливочное		24	24						
	крупы пшеничная		24	24						
	морковь									
	с 01.07. по 31.12.		4,1	3,2						
	с 01.01. по 30.06.		4,3	3,2						
	лук репчатый		1,8	1,1						
	тофу мягкий		8	8						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	сахар		0,74	0,74						
	соль		0,74	0,74						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		2	2						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,2	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,3
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		173	173						
	<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>



**День 3 . 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	Углеб г	Энерг ценн Ккал		
<b>3 день</b>										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250,5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,27
	сметана		50	40						
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		50	40						
	картофель		33,3	25						
	с 01.07 по 31.10		33,3	25						
	с 01.11 по 21.12		33,3	25						
	с 01.01 по 28-29.02		33,3	25						
	с 01.03 по 30.06		41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь		12,5	10						
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	петрушка (корень)		2,25	3						
	лук репчатый		12	10						
	помидор		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	уксусная лимонная		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
237сб2005	<b>Зразы рыбные с яйцом</b>	100			10,83	18,67	11	255	0	25,92
	Рыба потрошенная обезглавл.		75	55						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,6	21,6						
	Масса рыбная копченая			88,4						
	фарш									
	лук репчатый		21,6	18,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1,5 шт	9,1						
	Масса фарша			24,6						
	сахар панировочные		2	2						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
310сб2005	<b>Картофель отварной с маслом</b>	150,5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	14,69
	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						
70сб2005	<b>Овощи натуральные соленные</b>	60			0,48	0,12	1,92	10,5	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржан-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
498сб2021	<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	20						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	уксусная лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>24,30</b>	<b>29,65</b>	<b>100,96</b>	<b>860,95</b>	<b>36,03</b>	<b>65,39</b>

Утверждаю



Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюченко Н.А. «23» ноября 2023 г.

День 4 . Неделя: первая 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. ценн. Ккал		
<b>4 день</b>										
102сб2003	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	134,75	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 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		13,5	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		8	8						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,3	2,3						
290сб2005	Птица, тушеная в соусе	100 60			26,4	29,8	8	230	0,01	43,73
	цыпленок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331:			60						
	томатная паста		6	6						
	мука		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	Риз придушенный	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,26
	крупа рисовая		63	63						
	вода		132,5	132,5						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,8	1,8						
70сб2005	Овощи натуральные соленые	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	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						
	<b>Итого обед:</b>				<b>40,52</b>	<b>40,15</b>	<b>106,42</b>	<b>844,85</b>	<b>9,08</b>	<b>78,74</b>





Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко В.А. «24» ноября 2023 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб рецепт. р	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выхо д объема г	Масса оружья г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг ценн Ккал.		
5 день										
96сб2001	Рассольник ленинградский картофель	250			2	5,1	16,93	148,9	7,54	8,43
	с 01.07. по 31.10.		100	75						
	с 01.11. по 31.12.		107	75						
	с 01.01. по 28-29.02.		115,4	75						
	с 01.03. по 30.06.		123	75						
	морковь									
	с 01.07. по 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. по 30.06.		13,3	10						
	тун. репчатый		6	5						
	крупя рисовая		5	5						
	огурцы соленые		16,75	15						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
347сб2021	Котлета "Школьная"	100			15,3	11	13,3	263	0	44,98
	говядина без кости		41,7	40						
	птица потрошенная		53	38						
	молоко или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масса п.ф			125						
203сб2003	Макароны отварные с маслом	180,5			3,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	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
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	<b>Итого обед:</b>				<b>27,95</b>	<b>22,93</b>	<b>106,84</b>	<b>844,1</b>	<b>7,74</b>	<b>68,67</b>