



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

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

1 день										
210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	189,5			17,4	17,5	14,99	254,2	0,29	37,31
	яйца		3 шт.	120						
	молоко		45	45						
	масса омлетной смеси			165						
	масло сливочное		6	6						
	масса готового омлета			159						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
306сб2005	Горошек зелен.консерв.	60			1,86	2,64	10,8	78,16	6,6	15,02
	Горошек зелен.консерв.		89,5	58,2						
	масло сливочное		2,2	2,2						
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	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>23,18</b>	<b>28,38</b>	<b>66,49</b>	<b>609,99</b>	<b>18,97</b>	<b>73,69</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «21» ноября 2023 г.

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

№ 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.		

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>	200,10			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>

Заведующая производством \_\_\_\_\_


 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «22» ноября 2023 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: осенний завтрак . 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.		

3 день										
181сб2005	Каша манная молочная жидкая с маслом	200			3,18	3,89	21,44	184	0	13,58
	крупка манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
15 сб2005	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
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>13,67</b>	<b>19,36</b>	<b>66,64</b>	<b>611,38</b>	<b>12,89</b>	<b>54,84</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_



День 4. Неделя: первая Сезон: осенний завтрак . 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.		
<b>4 день</b>										
291сб2005	<b>Плов из птицы</b>	100/200			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		<b>21,3</b>	16						
	лук репчатый		16	14						
	томатное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		3	3						
341сб2005	Апельсины свежие калиброванные	200	200	200	1,58	0,35	39,13	165	105	26,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
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>31,8</b>	<b>31,37</b>	<b>119,1</b>	<b>846,35</b>	<b>105,08</b>	<b>81,08</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_ 



Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андренко Н.А. «24» ноября 2023 г.

День 5. Неделя: первая Сезон: осенний завтрак. 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		
Здень										
223сб2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150 10			25,56	19,56	49,5	396,5	0,36	64,38
	творог		141	138						
	крупа манная		9	9						
	или мука пшеничная		12	12						
	сахар		12	12						
	яйца		1 шт	6						
	масло сливочное		6	6						
	сухари панировочные		6	6						
	сметана		6	6						
	соль		1,2	1,2						
	молоко сгущенное		10	10						
	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
459сб2021	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	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>29,5</b>	<b>20,54</b>	<b>90,26</b>	<b>610,03</b>	<b>13,44</b>	<b>79,58</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_