



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрисенко Н.А. 22 ноября 2023 г.

День 6. 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	Углев г	Энерг ценн Ккал		
6 день										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,68	2,84	17,14	104,73	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.		113,4	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.		15,3	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			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						
	сахари		10	10						
	масло п.ф.			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
171сб2005	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
338сб2005	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	885,3	9,5	83,72

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «28» ноября 2023 г.



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

№ по об-рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал		
7 день										
82об2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свежте	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	с 01.07 по 31.12		59	40						
	с 01.01 по 30.06		55,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель		с 01.07 по 31.12	26,7	20					
			с 01.01 по 31.12	28,6	20					
			с 01.01 по 30.06	30,8	20					
			с 01.07 по 30.06	33,3	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			7,5	7,5					
	масло растительное			5	5					
	сахар			2,5	2,5					
	соль			2,5	2,5					
	вода или бульон			200	200					
	сметана			5	5					
89об2005	Плов из птицы	100,200			27,38	30,44	57,31	573,73	0,08	31,03
	птица потрошенная			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	10,32	94	0	1,88
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342об2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	3,56
	яблоки свежие			45,3	40					
	Сахар			24	24					
	Кислота лимонная			0,2	0,2					
	Вода			172	172					
	Итого обед:				34,5	36,11	128,39	969,05	10,47	69,28



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «29» 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										
108.109.08	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,5	9,75	8,52
	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		--	50						
	с 01.03 по 30.06		83,0	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	петрушка, корень или морковь		3,25	2,5						
	суп репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	клецки:			63						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	яйца		6,5шт	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
281.02.012	Котлеты рубленные, запеченные с говядиной (котлетное мясо)	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	48,1
	говядина (котлетное мясо)		71,3	50						
	хлеб пшеничный		13,8	13,8						
	молоко или вода		16,3	16,3						
	котлетная масса			81						
	Соль NaCl			3,7						
	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						
	уксус		3,6	3,3						
	Масса п.ф			127,5						
	Масса запеченной котлеты			100						
203.02.005	Макаронные изделия с маслом	180 г			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		60	60						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
70.02.005	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	52,1	0	1,8
495.02.021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	50						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	закваска пшеничная		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. «30» ноября 2023 г.

День 9. Неделя: вторая Сезон: осенний обед. 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		
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 31.12		71,4	50						
	с 01.01. по 28-29.02		77	50						
	с 01.03. по 30.06		88,3	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		5,25	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
	кормы 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		4,5	3,6						
	с 01.01. по 31.08		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	10,8						
	кислота лимонная		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		3,4	3,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	40	40	30	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржанно-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