

День 6. Неделя: вторая 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				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углеб г	Энерг. ценн Ккал		
6 день										
32сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,73	8,25	6,7
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	73						
	с 01.11 по 21.12		107	73						
	с 01.01 по 28.29.02		115,4	73						
	с 01.03 по 30.06		125	73						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		173	173						
	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						
	масса 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	10,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,3
358сб2005	Кисель из соев	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	885,8	9,5	33,72

Андриско

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



День 7. Неделя: вторая 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				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценн. Ккал		

7 день										
32сб2003	Борщи с клуцкой и картофелем со сметаной	250,5			182	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	сметана									
	с 01.07 до 31.12		50	40						
	с 01.01 до 30.06		53,3	40						
	крупка белочковая		25	20						
	крупка пшеница		172	12						
	картофель									
	с 01.07 до 31.12		26,7	20						
	с 01.11 до 21.12		28,6	20						
	с 01.01 до 28-29.02		30,8	20						
	с 01.03 до 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	7,3						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода минеральная		200	200						
	сметана		5	5						
291сб2005	Плов из курицы	100,200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	31,03
	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	11,9	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,95	0,36	10,02	52,2	0	1,5
34сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	145,6	0,1	5,58
	яблоки свежие		40,5	40						
	Сахар		24	24						
	Консилер лимонный		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
 Андреевко Н.А. «29» ноября 2023 г.

День 8. Неделя: вторая 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				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн Квал.		

		8 день								
108.109.сб	Суп картофельный с клецками	250			2,06	9,1	12,58	124,8	5,75	8,52
	картофель									
	с 0107 по 3110		66,7	50						
	с 0131 по 2112		71,4	50						
	с 0101 по 23-2902		--	50						
	с 0103 по 3008		83,3	50						
	морковь									
	с 0107 по 3112		12,5	10						
	с 0101 по 3008		19,3	10						
	петрушка(корень) или морковь		3,28	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	яйца:									
	яйца пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	вода		1,6,8шт	6,25						
	соль		31,4	31,4						
	вода или бушон		0,6	0,6						
	соль		187,5	187,5						
281.сб2012	Клецки рубленые, запеченные с	100			11,54	12,9	9,98	263,5	0,11	43,1
	пшеница (крупяное зерно)		71,3	50						
	хлеб пшеничный		15,3	15,3						
	молоко или вода		15,3	15,3						
	крупяная масса			31						
	Слив. №301			37,5						
	молоко		18,3	18,3						
	масло сливочное		4	4						
	яйца пшеничная		4	4						
	вода		18,3	18,3						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,25	6,25						
	сыр		3,4	3,3						
	Масса п.ф			127,5						
	Масса заправочной клецки			100						
205.сб2005	Микронные отварные с маслом	180,5			3,7	4,67	32	223,3	0	8,01
	варенные изделия		63	63						
	масло сливочное		3	3						
	соль		3	3						
70.сб2005	Овощи натуральные соевые	50			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Стручки соевый		56	50						
	Хлеб пшеничный		40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,83
	Хлеб ржано-пшеничный		50	50	1,96	0,38	10,02	22,2	0	1,5
49.сб2021	Компот из сухих фруктов	200			0,4	2,1	2,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	50						
	вода		170	200						
	сахар		10	10						
	яблоко лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед				25,02	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: 12-17 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		

102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	100			3,49	3,27	14,32	188,7	5,81	7,02
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		66,7	60						
	с 01.11 по 31.12		71,4	60						
	с 01.01 по 28.02.02		77	60						
	с 01.03 по 30.06		83,3	60						
	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		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	Бульон или вода		17,5	17,5						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	Биточки рублистые из пшны	100			16,34	16,34	31,25	308,5	1,3	32,12
	мука пшеничная		123	74						
	яйцо		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	Кнуста тшешная	100			3,76	4,67	17,3	244	29,9	14,51
	запуща беломочная		253	206,3						
	масло растительное		4,3	4,3						
	морковь									
	с 01.09 по 31.12		4,6	3,6						
	с 01.01 по 31.06		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	позатное пюре		10,3	10,8						
	уксуса лимонная		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,3	1,3						
	гваровый 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