



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «27» ноября 2023 г.

День 6 . Неделя: вторая Сезон: осенний завтрак и обед.

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда г	Масса брутто о. г	Масса нетто. г	Химический состав блюд				Витамины С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

6 день										
174сб2005	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200,5			4,09	4,07	32,09	237	0	16,11
	крупя рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	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
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 завтрак:				11,48	16,74	72,79	608,38	12,19	48,91



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

День 7. Неделя: вторая Сезон: осенний завтрак и обед.

№ по сб. рецептов	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.			
7 день											
231сб2012	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	10		22,95	18,99	34,8	348	0,39	63,3	
	творог			153	150						
	мука пшеничная			18	18						
	яйца			16,7 шт	6						
	сахар			15	15						
	соль			1	1						
	масло растительное			6	6						
	молоко сгущенное			10	10						
	Хлеб ржано-пшеничный	40		40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
	Биоюгurt в инд. упаковке	125		125	125	3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
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						
	Итого завтрак:				32,79	26,77	84,96	656,6	13,59	103,17	



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «29» ноября 2023 г.

День 8. Неделя: вторая Сезон: осенний завтрак и обед.

№ 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.		

8 день										
268сб2005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости		77	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	вода		24	24						
	сухари		10	10						
	масса п ф			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
203сб2005	Макароны отварные с маслом	180 г			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200 г			0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	Итого завтрак:				24,71	18,12	76,52	598,25	1,15	65,68



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрисенко Н.А. «30» ноября 2023 г.

День 9. Неделя: вторая Сезон: осенний завтрак и обед.

№ 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		

9 день											
240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150				20,42	16,01	29,44	313,5	1,99	57,22
	творог		103,5	102							
	яблоки свежие		57	36							
	сахар		12	12							
	яйцо		12,7шт	15							
	масло сливочное		6	6							
	ванилин		0,02	0,02							
	сухари панировочные		6	6							
	сметана		6	6							
	соль		1,2	1,2							
	масса готового пудинга			150							
	молоко сгущенное		15	15							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99	
338сб2005	Бананы свежие	170	170	170	2,47	0	40,12	170	15,3	26,29	
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	200			2,8	2,5	13,6	88	0,7	9,53	
	кофейный напиток		2,4	2,4							
	сахар		10	10							
	молоко		100	100							
	вода		110	110							
	Итого завтрак:				28,33	18,99	96,52	641,1	17,99	95,03	