



Утверждаю
 Директор МБОУ *лицей № 104
 Андреев Н.А. «04» декабря 2023 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: зимний 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. Ккал		

I день										
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			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 белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		26,7	20						
	с 01.11. по 21.12.		28,6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30,8	20						
	с 01.03. по 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	7,5						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом	100/50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		65,9	63,3						
	крупа рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	Макаронные отварные с маслом	180/5			5,7	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	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед				30,65	32,62	112,33	888,03	11,51	76,28



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «05» декабря 2023 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: зимний 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 иенн Ккал		

2 день										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			2,18	4,39	14,29	129,5	8,25	6,37
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.	100	75							
	с 01.11. по 21.12.	107	75							
	с 01.01. по 28-29.02.	115,4	75							
	с 01.03. по 30.06	125	75							
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.	12,5	10							
	с 01.01. до 30.06.	13,3	10							
	лук репчатый	12	10							
	крупя пшеница	5	5							
	масло растительное	2,5	2,5							
	вода	175	175							
	соль	2,5	2,5							
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры мороженные	123	74							
	хлеб	18	18							
	молоко или вода	26	26							
	шпунтовый жир	4	4							
	сухари панировочные	10	10							
	масло растительное	6	6							
	соль	0,12	0,12							
137сб2012	Рагу из овощей	180/5			2,15	11,1	13,4	262	9,92	17,2
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.	84,8	63,6							
	с 01.11. по 21.12.	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. до 31.12.	39	31							
	с 01.01. до 30.06.	41,6	31							
	лук репчатый	28,8	24							
	капуста свежая	29,6	24							
	масло растительное	7,2	7,2							
	Соус томатный №348:		54							
	вода	54	54							
	Масло сливочное	2,4	2,4							
	мука пшеничная	2,4	2,4							
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.	4,1	3,2							
	с 01.01. до 30.06.	4,3	3,2							
	лук репчатый	1,8	1,1							
	томат шоре	8	8							
	Масло сливочное	0,84	0,84							
	сахар	0,54	0,54							
	соль	0,54	0,54							
	соль	1,7	1,7							
	масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	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	
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
	яблоки свежие	45,3	40							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого обед:				25,48	31,49	111,49	969,3	19,57	64,25

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «06» декабря 2023 г.



День 3 . Неделя: первая Сезон: зимний 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		

3 день										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5		3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,27	
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.	50	40							
	с 01.01. до 30.06.	53,3	40							
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.	33,3	25							
	с 01.11. по 21.12.	35,7	25							
	с 01.01. по 28-29.02.	38,5	25							
	с 01.03. по 30.06	41,7	25							
	фасоль	10	10							
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.	12,5	10							
	с 01.01. до 30.06.	13,3	10							
	петрушка(корень)	3,25	3							
	лук репчатый	12	10							
	томат-пюре	7,5	7,5							
	масло растительное	5	5							
	чеснок	1	0,75							
	сахар	1,5	1,5							
	кислота лимонная	0,125	0,125							
	вода	200	200							
	соль	2,5	2,5							
	сметана	5	5							
237сб2005	Зразы рыбные с яйцом	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 котлетная		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	8,3							
	Масса фарша:		26,6							
	сухари панировочные	5	5							
	масло растительное	8,3	8,3							
	соль	2	2							
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5		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	Овощи натуральные соленые	60		0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	9,57	
	Огурец соленый	66	60							
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	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	
495сб2021	Компот из сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43	
	сухофрукты	20	50							
	вода	203	200							
	сахар	10	10							
	кислота лимонная	0,2	0,2							
	Итого обед:			24,30	29,65	100,96	860,95	48,11	67,89	



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «07» декабря 2023 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: зимний 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. Ккал		

4 день										
102сб2005	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 21.12.	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.	13,3	10							
	горох	20,3	20							
	лук репчатый	12	10							
	петрушка	3,25	3							
	масло растительное	5	5							
	бульон или вода	175	175							
	соль	2,5	2,5							
290сб2005	Птица, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	230	0,01	45,73
	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	Рис припущенный	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 соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	9,57
	Огурец соленный	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	5,65
	яблоки свежие	45,3	40							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого обед:				40,52	40,15	106,42	844,85	9,08	81,14



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «08» декабря 2023 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: зимний 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. Квал.		

Бдень+А218:О254										
96сб2005	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	16,93	148,9	7,54	9,02
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		100	75						
	с 01.11. по 21.12.		107	75						
	с 01.01. по 28-29.02.		115,4	75						
	с 01.03. по 30.06		125	75						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	лук репчатый		6	5						
	крупа 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						
203сб2005	Макарони отварные с маслом	180/5			5,7	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	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				28,91	23,53	120,7	934,43	22,98	69,35