

Утверждаю
 Директор МБОУ Лицея № 104
 Андриенко Н.А. 6 декабря 2023 г.



День 6. Неделя: вторая 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.		
6 день										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	290			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	6,7
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	75						
	с 01.11 по 21.12		107	78						
	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						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
268сб2003	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						
	сахар		10	10						
	масло п.ф.			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
171сб2003	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180			10,65	7,18	47,71	316	0	13,47
	крупа гречневая		85,2	55,2						
	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	0,56	10,02	52,2	0	1,5
358сб2003	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	885,8	9,5	83,72

Утверждаю
 Директор МБОУ гимназия № 104
 Андриенко Н.А. «12» декабря 2023 г.



День 7 . Неделя: вторая 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	Энергетическая ценность		

7 день										
32сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	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						
	капуста белокочанная		25	20						
	картофель		17,2	11						
	с 01.07. по 31.10.		24,7	20						
	с 01.11. по 21.12.		24,6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30,3	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		11	10						
	помид		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						
39сб2005	Плов из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	птица порционная		145	148						
	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	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0	1,5
34сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,18	0	29	144,6	0,1	5,58
	яблоки свежие		40,3	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 лицей № 104
 Андриенко Е. В. «13» декабря 2023 г.

День 8. Неделя: вторая 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.		

День										
108,109 сб. 2005	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	3,52
	картофель									
	с 0107 по 3110	66,7	50							
	с 0111 по 2112	71,4	50							
	с 0101 по 29-2901	77	50							
	с 0103 по 3008	83,3	50							
	морковь									
	с 0107 по 3112	12,5	10							
	с 0101 по 3008	13,3	10							
	пастушка(морковь) или морковь	3,25	2,5							
	лук репчатый	12	10							
	масло растительное	2,5	2,5							
	клетчат:		65							
	мука пшеничная	20	20							
	масло сливочное	2,25	2,25							
	яйца	1,6,шт	6,25							
	вода	31,4	31,4							
	соль	0,8	0,8							
	вода или бульон	187,5	187,5							
	соль	2,5	2,5							
281 сб 2012	Котлеты рубленные, запеченные с говядиной (зюлятная ячмс)	100			11,54	12,9	9,98	263,5	0,11	48,1
	говядина (зюлятная ячмс)	71,3	50							
	хлеб пшеничный	13,3	13,3							
	молоко или вода	16,3	16,3							
	котлетная ячмс		31							
	Сорт №232:		57,5							
	молоко	18,8	18,8							
	масло сливочное	4	4							
	мука пшеничная	4	4							
	вода	13,3	13,3							
	соль	0,3	0,3							
	масло сливочное	6,25	6,25							
	ячмс	3,6	3,3							
	Масса п.ф		127,5							
	Масса ячмечной котлеты		100							
108 сб 2005	Макаронные отварные с мясом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	3,01
	макаронные изделия	63	63							
	масло сливочное	5	5							
	соль	3	3							
70 сб 2005	Овощи натуральные соевые	50			0,48	0,12	1,92	10,8	3,15	7,24
	Стручок соевый	55	50							
	Хлеб пшеничный	40	40		3,15	0,4	19,32	94	0	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30		1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
49 сб 2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	2,01	34	0,2	4,34
	сухофрукты	20	50							
	вода	200	200							
	сахар	10	10							
	ячмс лимонная	0,2	0,2							
	Итого обед:				25,62	23,05	105,92	954,50	9,22	79,61



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 А.И.Иванов «14» декабря 2023 г.

День 9 . Неделя: вторая 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		

102:с2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	14,32	199,7	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 30.05		89,3	50						
	морковь									
	с 01.07 до 31.12		12,5	10						
	с 01.01 до 30.05		19,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,29	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294:с2005	Биточки рубленые из птицы	100			15,54	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	курица потрошенная		123	74						
	яйца		13	13						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321:с2005	Кнуста тушеная	130			3,76	5,67	17,3	244	29,9	15,51
	капусты белокочанная		258	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09 до 31.12		4,5	3,6						
	с 01.01 до 31.08		4,8	3,6						
	лук репчатый		3,6	7,2						
	сметанное пюре		10,3	10,6						
	уксус лимонный		0,12	0,12						
	курица тушеная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,33
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,93	0,36	10,02	52,0	0	1,5
457:св2021	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

Утверждаю
 Директор МБОУ Лицея № 104
 Амурского района Амурской области
 Андреев Н.А. «15» ноября 2023 г.



День 10 . Неделя: вторая 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		

10 день										
38 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250,5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	8,30
	картофель	62,5	50							
	с 01.07 по 31.10	40	30							
	с 01.11 по 21.12	43	30							
	с 01.01 по 28-29.02	45,2	30							
	с 01.03 по 30.04	30	30							
	морковь									
	с 01.07 по 31.12	15,5	12,5							
	с 01.01 по 30.06	15,7	12,5							
	лук репчатый	12	10							
	томатное пюре	2,5	2,5							
	масло растительное	5	5							
	вода или бульон	200	200							
	соль	2,5	2,5							
	сметана	5	5							
12 сб 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100,00			1,43	7,3	7,2	204	1,43	47,45
	рыба лососевидная	180	120							
	вода	38	38							
	морковь									
	по 01.01	22,5	18							
	с 01.01	24	18							
	петрушка (корень)	5	4							
	лук репчатый	10	8							
	масло растительное	5	5							
	томат	10	10							
	лимонная кислота	0,2	0,2							
	соль	0,5	0,5							
	сахар	2	2							
	лист лавровый	0,03	0,03							
	соль	1,5	1,5							
	масса готовой рыбы с овощами		130							
310 сб 2005	Картофель отварной с маслом	180,5			4,5	5	28,9	200,2	26,38	14,69
	картофель									
	с 01.07 по 31.10	240	180							
	с 01.11 по 21.12	267	180							
	с 01.01 по 28-29.02	277	180							
	с 01.03 по 30.04	300	180							
	Масса вареного картофеля		174,5							
	масло сливочное	5	5							
	соль	1,7	1,7							
	Хлеб пшеничный	32	32	32	2,53	0,32	15,45	72,45	0	1,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,92	52,2	0	1,5
342 сб 2005	Компот из свежих яблок	200			0,15	0	25	115,5	0,1	5,35
	яблоки свежие	45,3	40							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого обед:				25,21	18,37	99,77	910,21	46,4	79,66