



День 6 . Неделя: вторая Сезон: зимний-завтрак и обед.

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, 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		63	63						
	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

(Handwritten signature)

№ по сб. рецептур	Наименование блюд 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		

6 день										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,88	2,84	17,14	104,75	8,25	6,7
	картофель									
	с 01.07. по 31.10	100	75							
	с 01.11. по 31.12	107	75							
	с 01.01. по 28-29.02	115,4	75							
	с 01.03. по 30.06	125	75							
	морковь									
	с 01.07. 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		175	175						
	соль		2,5	2,5						
24сб2003	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	55,18
	говядина без кости		100	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	молоко или вода		24	24						
	супари		10	10						
	масло т.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	15,47
	крупа гречневая		85,2	85,2						
	соль		1,3	1,3						
	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	0,38	10,02	52,2	0	1,5
85сб2005	Кисель из сока	200			0,57	0,06	30,2	103,6	1,1	7,46
	сок плодово-ягодный		80	80						
	сахар		24	24						
	крахмал		10	10						
	вода		140	140						
	Итого обед.				33,78	22,20	135,32	885,8	9,5	83,72

Заведующая производством _____




 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андрияшко Н.А. «12» декабря 2023 г.

День 7. Неделя: вторая Сезон: зимний 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.		
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			16,7шт	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
	Биокефир в инд. упаковке	125		125	125	3,9	4,4	23	145	12,5
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

№ по сб рецептур	Наименования блюд и кулинарных изделий	Выход д блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Энерг ценн. ккал	Цена, руб
					Белки г	Жиры г	Углева. г	С		

7 день										
92сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	10,25	10,29	6,31
	сметана									
	с 01.07. до 31.12.		30	40						
	с 01.01. до 30.06.		53,3	40						
	капуста белокочанная		2,5	20						
	измельченная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		24,7	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	7,3						
	масло растительное		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
92сб2005	Плов из гречи	100/200			27,38	30,44	57,31	573,76	0,08	51,03
	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	3,14	0,4	15,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,92	52,2	0	1,5
94сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,14	0	29	148,6	0,1	3,36
	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	969,06	10,47	69,28

Заведующая производством _____





сверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андреенко Ю. Ю. «13» декабря 2023 г.

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

№ по сб. рецептов	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	Макаронны 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	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200,10			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

№ по с.б. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. Блюда г	Масса Брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд			Вита С	Цена руб
					Белки г	Жиры г	Углев. г		

		Завень								
108,109 с.б.	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,98	104,9	5,75	8,52
	картофель									
	с 0107. по 3110		66,7	50						
	с 0111. по 3112		71,4	50						
	с 0101. по 30-3002		77	50						
	с 0108. по 3008		83,3	50						
	морковь									
	с 0107. по 3112		12,5	10						
	с 0101. по 3008		13,3	10						
	петрушка (корень) или морковь		3,25	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	уксус			6,5						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	яйца		1,6,5шт	6,25						
	соль		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,6	187,6						
	соль		2,5	2,5						
281 с.б. 2012	Коллеты рубленные, запеченные с говядиной (коллетное мясо)	100			11,64	12,9	8,98	263,6	0,11	48,1
	говядина (коллетное мясо)		71,3	50						
	хлеб пшеничный		15,8	15,8						
	молоко или вода		14,3	14,3						
	коллетная масса			31						
	Соль NaCl:			37,5						
	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						
	сыр		3,6	3,6						
	Масса п.ф			127,5						
	Масса запеченной коллеты			100						
208 с.б. 2005	Макаронные изделия с мясом мясорубные изделия	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	мясорубные изделия		65	65						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
70 с.б. 2003	Овощи натуральные соевые	60			0,48	0,12	1,32	10,3	3,15	7,26
	Стручки соевый		66	60						
	Хлеб пшеничный		40	40	3,18	0,4	15,32	94	0	1,88
	Хлеб ржанно-пшеничный		30	30	1,98	0,38	10,02	82,1	0	1,5
498 с.б. 2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	34	0,2	4,34
	сухофрукты		20	30						
	вода		208	200						
	сахар		10	10						
	масло лимонная		0,2	0,2						
	Итого: обед				28,62	23,08	104,92	854,50	9,22	79,61

Заведующая производством _____





Согласно утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «4» декабря 2023 г.

День 9. Неделя: вторая Сезон: зимний 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.		

9 день										
240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	150/15			20,42	16,01	29,44	313,5	1,99	57,22
	творог		103,5	102						
	яблоки свежие		57	36						
	сахар		12	12						
	яйцо		1 2,7шт	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

№ по рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Видо д блюда, г	Масса		Химический состав блюда			Энерг ценн Ккал.	Вита С	Цена руб
			Брутто, г	нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углева, г			

102с62005	Суп картофельный с бобовыми	250			3,49	3,27	16,92	159,7	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 29-29.02		77	50						
	с 01.03 по 30.06		83,3	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		15,3	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						
294с62005	Биточки рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	кури порционные		123	74						
	яйца		18	13						
	молоко или вода		25	25						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		5	5						
	соль		0,12	0,12						
321с62005	Запуста тушеная	180			3,75	5,67	17,3	244	29,9	15,51
	запуста белокочанная		253	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09 по 31.12		4,3	3,5						
	с 01.01 по 31.08		4,3	3,5						
	лук репчатый		3,6	7,2						
	ломатное пюре		10,3	10,3						
	кислота лимонная		0,12	0,12						
	вода питьевая		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	твердый лист		0,013	0,013						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,15	0,4	19,32	94	0	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,93	0,34	10,02	52,1	0	1,5
457с62021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	33	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

Заведующая производством _____



Затверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреенко Н.А. «15» ноября 2023 г.

День 10. Неделя: вторая Сезон: зимний 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.		

10 день										
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры 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						
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	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:				31,11	23,5	118,62	836,03	13,38	59,49

№ по с.б. рецептур	Наименования блюд и кулинарных изделий	Выход блюд	Масса Брутто	Масса нетто	Химический состав блюд				Цена, руб
					Белки	Жиры	Углеб.	Энерг. ценность	
г	г	г	г	г	г	г	г	г	г

		10 день							
88 с.б. 2005	Шн из свежей капусты с картофелем со сметаной капуста баломенская	250,5		1,74	4,39	9,2	144,73	13,47	3,30
	картофель	62,5	30						
	с 01.07. по 31.10	40	30						
	с 01.11. по 21.12	43	30						
	с 01.01. по 28-29.02	46,2	30						
	с 01.03. по 30.06	30	30						
	морковь								
	с 01.07. по 31.12	15,6	12,5						
	с 01.01. по 30.06	16,7	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						
229 с.б. 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100,50		14,3	7,3	7,2	204	14,5	47,46
	рыба потрошен. обедн.	142	122						
	вода	33	33						
	морковь								
	до 01.01	22,5	18						
	с 01.01	24	18						
	петрушка (корень)	6	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						
	листья лавровый	0,05	0,05						
	соль	1,5	1,5						
	масса готовой рыбы с овощами		130						
510 с.б. 2005	Картофель отварной с маслом	180,5		4,5	5	28,9	220,2	26,38	14,69
	картофель								
	с 01.07. по 31.10	140	130						
	с 01.11. по 21.12	25,7	130						
	с 01.01. по 28-29.02	27,7	130						
	с 01.03. по 30.06	300	130						
	Масса вареного картофеля		174,5						
	масло сливочное	5	5						
	соль	1,7	1,7						
	Хлеб пшеничный	32	32	2,93	0,32	15,45	72,46	0	1,55
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,3
342 с.б. 2005	Компот из свежих яблок	200		0,16	0	29	116,6	0,1	5,58
	яблоки свежие	45,3	40						
	Сахар	24	24						
	Кислота лимонная	0,2	0,2						
	Вода	172	172						
	Итого обед:			28,21	13,37	99,77	810,21	45,4	79,66

Заведующая производством _____