

№ по св. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Валовый расход в блюде	Масса брутто	Масса нетто	Химический состав блюд				Вита С	Цена руб.
					Белки	Жиры	Углеб.	Энерг. ценн. Ккал.		

1 день										
82св2005	Борщ с кашкой и картофелем со сметаной свежая	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,25	9,31
	с 01.07. по 31.12.	50	40							
	с 01.01. по 30.06.	59,3	40							
	квашеная беломочная или квашеная капуста	25	20							
	картофель	17,2	12							
	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. по 31.12.	12,3	10							
	с 01.01. по 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							
279св2005	Тефтели из говядины с соусом	100/50			18,18	20,88	22,98	358,33	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	3	3							
	мука пшеничная	6,7	6,7							
	масло растительное	5	5							
	Соус №391:		30							
	сметана	12,3	12,3							
	мука пшеничная	3,75	3,75							
	вода или бульон	37,5	37,5							
	томат	5	5							
	соль	1,5	1,5							
203св2005	Мазиры отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия	69	69							
	масло сливочное	5	5							
	соль	3	3							
	Хлеб пшеничный	30	30	23,7	0,3	14,49	70,3	0	1,41	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	1,98	0,38	10,02	52,2	0	1,3	
493св2021	Компот из сухофруктов	200			0,5	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты	20	30							
	вода	208	200							
	сахар	10	10							
	лимонная кислота	0,2	0,2							
	Итого обед				30,66	32,62	112,33	363,03	11,51	76,19

Заведующая производством _____





Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «19» декабря 2023 г.

День 2 . Неделя: первая 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.		
2 день										
234сб2005	Биточки рыбные	100			14,8	18,8	11,6	274	1,15	27,32
	рыба потрош.обезглавленная		90	66						
	хлеб пшеничный		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	сухари панировочные		10	10						
	соль		2	2						
	масса полуфабриката			116						
	масло растительное		10	10						
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180,5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	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						
338сб2005	Бананы свежие	170	170	170	2,47	0	40,12	170	15,3	26,29
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200/10 17			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	24,38	103,48	773,8	43,83	75,7

№ по с/в рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход в блодах г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд			Вита С	Цена руб
					Белки г	Жиры г	Углеб г		

2 день											
30св2012	Суп диетический с крупой	250				2,18	4,99	14,29	129,9	8,29	6,37
	картофель										
	с 01.07 по 31.10		100	73							
	с 01.11 по 31.12		107	73							
	с 01.01 по 28.12.02		115,4	73							
	с 01.03 по 30.06		123	73							
	морковь										
	с 01.07 по 31.12		12,5	10							
	с 01.01 по 30.06		13,3	10							
	лук репчатый		12	10							
	картофельная		5	5							
	масло растительное		2,5	2,5							
	вода		173	173							
	соль		2,5	2,5							
29св2008	Котлеты рубленные из птицы	100				16,64	16,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	крупы потрошенные		123	74							
	яйцо		13	13							
	масло сливочное		24	24							
	внутренний жир		4	4							
	сукриландровое		10	10							
	масло растительное		6	6							
	соль		0,12	0,12							
13св2012	Рагу из овощей	180,5				2,15	11,1	13,4	262	9,92	17,2
	картофель										
	с 01.07 по 31.10		34,3	33,5							
	с 01.11 по 31.12		90,8	33,4							
	с 01.01 по 28.12.02		97,8	33,5							
	с 01.03 по 30.06		108	33,5							
	морковь										
	с 01.07 по 31.12		39	31							
	с 01.01 по 30.06		41,6	31							
	лук репчатый		28,3	24							
	картофельная		29,6	24							
	масло растительное		1,2	1,2							
	Сорт томатный №48			3,4							
	вода		34	34							
	Масло сливочное		2,4	2,4							
	лук репчатый		2,4	2,4							
	морковь										
	с 01.07 по 31.12		4,1	3,2							
	с 01.01 по 30.06		4,3	3,2							
	лук репчатый		1,8	1,1							
	томат пюре		8	8							
	Масло сливочное		0,34	0,34							
	сметана		0,34	0,34							
	соль		0,34	0,34							
	соль		1,7	1,7							
	масло сливочное		3	3							
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,5	14,46	70,5	0	1,41	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,93	0,37	10,02	52,2	0	1,5	
34св2003	Компот из свежих яблок	200				0,19	0	29	145,5	0,1	5,38
	яблоки свежие		46,3	40							
	сахар		24	24							
	кислота лимонная		0,2	0,2							
	вода		172	172							
	Итого обед:				25,48	31,19	111,49	969,3	19,57	64,16	

Заведующая производством _____




 Утверждаю
 Директор МБОУ Лицея № 104
 Андриенко Н.А. «20» декабря 2023 г.

День 3 . Неделя: первая 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.		
3 день										
181сб2005	Каша манная молочная жидкая с маслом	200,5			3,18	3,89	21,44	184	0	13,58
	крупка манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	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
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:				13,67	19,36	66,64	611,38	12,89	54,84

№ по св. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход в блюда г	Масса брутто о. г	Масса нетто. г	Химический состав блюд				Вита С	Цена руб
					Белки г	Жиры г	Углеб. г	Энерг. ценность Ккал		

3 день										
84св2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250,5			3,54	5,1	14,58	168,25	5,29	10,27
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		53,3	40						
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		53,3	25						
	с 01.11 по 21.12		35,7	25						
	с 01.01 по 28-29.02		33,5	27						
	с 01.03 по 30.06		41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 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						
237св2005	Зразы рыбные с яйцом	100			10,83	18,67	11	255	0	25,02
	Рыба мороженая обваляная		75	53						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,5	21,5						
	Масса рыбная колотая			88,4						
	Фарш:									
	лук репчатый		21,5	18,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1,5 шт	8,3						
	Масса фарша:			25,6						
	суповки панирочные		5	5						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
910св2005	Картофель отварной с маслом	180,5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	14,65
	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			174,3						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
70св2005	Овощи натуральные соленные	50			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленный		66	60						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,9	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,3
493св2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	34	0,2	4,34
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		15	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				24,30	29,65	100,96	860,95	36,03	65,39

Заведующая производством _____





Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н. А. «21» декабря 2023 г.

День 4. Неделя: первая 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.		
4 день										
291сб2005	Плов из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	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						
341сб2005	Апельсины свежие калиброванные	200	200	200	1,58	0,35	39,13	165	105	26,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
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:				31,8	31,37	119,1	846,35	105,08	81,08

№ по с/в рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход в блюде г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена руб
					Белки г	Жиры г	Углеб г	Энерг. ценность ккал		

4 день										
102св2005	Суп картофельный с бобовыми картофель	250			3,49	3,27	16,32	134,75	3,81	7,02
	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 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		15,5	10						
	лук репчатый		20,3	20						
	петрушка		12	10						
	масло растительное		3,25	3						
	бульон или вода		5	5						
	соль		175	175						
	соль		2,5	2,5						
290св2005	Пшеница, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	3	230	0,01	45,73
	цыпленок-бройлер		172,5	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №31:			60						
	томатная паста		6	6						
	бульон		4,5	4,5						
	сыр тана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
306св2005	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		1,3	1,3						
70св2005	Овощи натуральные соленные	60			0,43	0,11	1,91	103	3,16	7,26
	Огурец соленый		66	60						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб борошно-пшеничный	30	30	30	1,98	0,35	10,02	52,2	0	1,3
342св2005	Компот из свежих яблок	200			0,18	0	29	146,6	0,1	3,58
	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	84485	9,08	78,74

Заведующая производством _____





Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюенко Т.А. «22» декабря 2023 г.

День 5. Неделя: первая 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		
Здень										
223сб2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10			25,56	19,56	49,5	396,5	0,36	64,38
	творог		141	138						
	крупа манная		9	9						
	или мука пшеничная		12	12						
	сахар		12	12						
	яйца		1 шт	6						
	масло сливочное		6	6						
	сухари панировочные		6	6						
	сметана		6	6						
	соль		1,2	1,2						
	молоко сгущенное		10	10						
	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
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	-						
	Итого завтрак:				29,5	20,54	90,26	610,03	13,44	79,58

№ по с.в. 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	Углеб. г	Энерг. ценн. ккал		

Блюда													
06св2005	Рассольник ленинградский		250					2	5,1	16,93	148,9	7,54	8,43
	картофель												
	с 01.07 по 31.10			100	75								
	с 01.11 по 21.12			107	76								
	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			5	5								
	лук репчатый			5	5								
	огурцы соленые			14,75	15								
	масло растительное			5	5								
	вода или бульон			137,5	137,5								
	соль			2,5	2,5								
347св2021	Бюфет "Шокольная"		100					15,3	11	13,3	263	0	44,98
	сладкая безеки			41,7	40								
	пшеница потрошенная			53	38								
	молоко или вода			20	20								
	Хлеб пшеничный			17	17								
	сахари сахарочечное			10	10								
	масло растительное			4	4								
	соль			0,4	0,4								
	масло п.ф				125								
203св2005	Миньроны отварные с маслом		180,5					5,7	6,07	32	225,5	0	3,01
	картонные изделия			63	63								
	масло сливочное			5	5								
	соль			5	5								
	Хлеб пшеничный		30	30	30	237	0,3	14,43		70,5	0	1,41	
	Хлеб ржанно-пшеничный		30	30	30	1,95	0,35	10,02		32,1	0	1,5	
436св2021	Бюфет из сух. фруктов		200					0,5	0,1	20,1	34	0,2	4,34
	сухофрукты			20	50								
	вода			203	200								
	сахар			10	10								
	масло льняное			0,2	0,2								
	Итого обед							27,95	22,93	106,84	844,1	7,74	68,67

Заведующая производством _____

