



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «25» 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	250			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	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						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
268сб2005	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						
	сухари		10	10						
	масса п/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	13,47
	крупа гречневая		85,2	85,2						
	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	0,36	10,02	52,2	0	1,5
358сб2005	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 лицея № 104

Андрисенко Н.А. «26» 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	Энерг. ценн. Ккал.		

7 день										
32сб2005	Борщи с клубной картошкой со сметаной	250			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							
	пшеничная мука	17,2	12							
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.	24,7	20							
	с 01.11. по 31.12.	28,6	20							
	с 01.01. по 23-29.02.	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							
291сб2006	Плов из пшеницы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	пшеница паровая	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	14	14							
	томатное пюре	10	10							
	крупа рисовая	70	70							
	соль	5	5							
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,31	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0	1,5
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,18	0	29	145,6	0,1	5,56
	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	969,05	10,47	69,28



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюченко Н.А. «27» 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.		

		5 день								
108,109 сб	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	3,52
	картофель									
	с 01.07. по 31.10	66,7	60							
	с 01.11. по 21.12	71,4	60							
	с 01.01. по 28-12.02	77	60							
	с 01.03. по 30.06	83,3	60							
	морковь									
	с 01.07. до 31.12	-12,5	10							
	с 01.01. до 30.06	13,3	10							
	петрушка(корень)или морковь	3,25	2,5							
	лук репчатый	12	10							
	масло растительное	2,5	2,5							
	клизки		6,5							
	крупа пшеничная	20	20							
	масло сливочное	2,25	2,25							
	яйца	1 5,3шт	6,25							
	вода	31,4	31,4							
	соль	0,6	0,6							
	вода или бульон	187,5	187,5							
	соль	2,5	2,5							
281 сб 2012	Котлеты рубленные, запеченные с говядиной (котлетное мясо)	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	43,1
	говядина (котлетное мясо)	71,3	60							
	хлеб пшеничный	13,3	13,3							
	молоко или вода	15,3	15,3							
	котлетная масса		81							
	Сыр №221		57,5							
	молоко	18,8	18,8							
	масло сливочное	4	4							
	крупа 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 н.ф		127,3							
	Масса запаренной котлеты		100							
208 сб 2008	Машироны отварные с маслом размерные изделия	130,5			3,7	4,07	32	225,9	0	8,01
	масло сливочное	5	5							
	соль	3	3							
70 сб 2008	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Стручок соевый	66	60							
	Хлеб пшеничный	40	40		3,16	0,4	19,32	9,4	0	1,88
49 сб 2021	Компот из сухофруктов	200			0,5	0,1	20,1	3,4	0,2	4,34
	сухофрукты	20	50							
	вода	203	200							
	сахар	10	10							
	яблока лимонная	0,2	0,2							
	Итого обед				25,62	23,05	105,92	354,50	9,22	79,61



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

102с62005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	189,7	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 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		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						
294с62005	Биточки рубленые из птицы	100			16,34	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						
	панировка		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321с62005	Капуста тушеная	130			3,75	6,67	17,3	246	29,9	15,51
	капуста белоочная		253	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09 по 31.12		4,5	3,6						
	с 01.01 по 31.08		4,8	3,6						
	лук репчатый		3,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	10,8						
	кислота лимонная		0,12	0,12						
	бульон мясной		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	1,53
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	522	0	1,5
457с62021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай вс		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  
 Андриенко Н.А. «29» 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										
33 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной капуста белокочанная картофель	250,5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	8,80
	с 01.07. по 31.10	49	30							
	с 01.11. по 21.12	49	30							
	с 01.01. по 28-29.02	46,2	30							
	с 01.03. по 30.06	50	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	2,8	2,8							
	масло растительное	5	5							
	вода или бульон	200	200							
	соль	2,8	2,8							
	сметана	5	5							
229 сб 2006	Рыба тушеная с овощами в томате	100,50			14,3	7,8	7,2	204	14,5	47,48
	рыба потрошен обешл	162	122							
	вода	38	38							
	морковь									
	по 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							
	лист лавровый	0,03	0,03							
	соль	1,5	1,5							
	масса готовой рыбы с овощами		130							
310 сб 2006	Картофель отварной с маслом картофель	180,5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	14,69
	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							
	Хлеб пшеничный	32	32	32	2,53	0,32	15,46	72,46	0	1,65
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,38	0,35	10,02	32,2	0	1,3
342 сб 2006	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	25	116,5	0,1	5,36
	яблоки свежие	46,3	40							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого обед:				25,21	13,37	99,77	810,21	46,4	79,66