



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104  
Андрисенко Н.А. « 25» ноября 2023 г.

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 г	<b>Каша вязкая молочная из риса с маслом</b>	200/5			4,09	4,07	32,09	237	0	16,11
	крупя рисовая		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14 сб2005	<b>Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%</b>	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
15 сб2005	<b>Сыр российский</b>	15	16	15	3,47	4,43	0	93,75	0,11	11,44
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,71
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>11,48</b>	<b>16,74</b>	<b>72,79</b>	<b>608,38</b>	<b>12,19</b>	<b>48,91</b>

№ по сб. рецептур	Наименование блюда 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		

бд №										
32сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,63	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. по 31.12.	12,3	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							
268сб2005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	298,75	0,15	53,18
	говядина без кости		100	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	молоко или вода		24	24						
	сметана		10	10						
	масса п.ф.			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
171сб2005	Клиш гречневая рассыпчатая с маслом	180,5			10,65	7,18	47,77	516	0	15,47
	крупа гречневая		85,2	85,2						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,9	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,38	10,02	52,2	0	1,3
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	895,8	9,5	83,72

Заведующая производством \_\_\_\_\_





Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104  
Андрисенко Н.А. «26» ноября 2023 г.

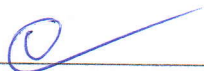
День 7. Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак и обед.

№ 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		1\6,7шт	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	1,99
	Биойогурт в инд. упаковке	125	125	125	3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
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						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>32,79</b>	<b>26,77</b>	<b>84,96</b>	<b>656,6</b>	<b>13,59</b>	<b>103,17</b>

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

7 день										
82сб 2005	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						
	капусты белокочанная		25	20						
	или квашеная		172	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						
291сб 2006	Плов из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	578,75	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						
	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	52,2	0	1,5
342сб 2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,36
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Виклос лимонный		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				34,5	35,11	128,39	969,05	10,47	69,28

Заведующая производством \_\_\_\_\_





Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «27» ноября 2023 г.

День 8. 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.		

8 день										
268сб2005	<b>Котлеты из говядины</b>	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	<b>Макароны отварные с маслом</b>	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
459сб2021	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/10			0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>24,71</b>	<b>18,12</b>	<b>76,52</b>	<b>598,25</b>	<b>1,15</b>	<b>65,68</b>

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса Брутто о. г	Масса нетто. г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ценность Ккал		

		Здешь								
108,109 с/б	Суп картофельный с клецками	150			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	8,52
	картофель									
	с 0107 по 3110		66,7	50						
	с 0111 по 2112		71,4	50						
	с 0101 по 28-2802		77	50						
	с 0103 по 3003		83,3	50						
	морковь									
	с 0107 по 3112		12,5	10						
	с 0101 по 3003		13,3	10						
	петрушка(корень)или морковь		3,25	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	яйца:			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	вода		18,5шт	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,3	187,3						
	соль		2,5	2,5						
281 с/б 2012	Котлеты рубленные, запеченные с говядиной (костляное мясо)	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	43,1
	говядина (костляное мясо)		71,3	50						
	хлеб пшеничный		13,3	13,3						
	молоко или вода		16,3	16,3						
	молотная масса			31						
	Соед №321:			37,5						
	молоко		13,3	13,3						
	масло сливочное		4	4						
	мука пшеничная		4	4						
	вода		13,3	13,3						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,25	6,25						
	сыр		3,6	3,6						
	Масса п/ф			127,5						
	Масса замоченной котлеты:			100						
208 с/б 2005	Макaronы отварные с мясом мясорубные изделия	180,5			5,7	6,07	32	223,5	0	3,01
	мясорубные изделия		63	63						
	масло сливочное		3	3						
	соль		3	3						
70 с/б 2003	Овощи натуральные соевые	50			0,48	0,12	1,92	10,3	5,16	7,26
	Огурец соевый		50	50						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	5,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	32,2	0	1,5
495 с/б 2021	Компот из сух. фруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сух. фрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого блюд:				25,02	23,05	105,92	854,50	9,22	79,61

Заведующая производством \_\_\_\_\_





Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреев Н.А. «28» ноября 2023 г.

День 9. 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.		

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						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>28,33</b>	<b>18,99</b>	<b>96,52</b>	<b>641,1</b>	<b>17,99</b>	<b>95,03</b>

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд, г	Масса		Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
			Брутто, г	нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб, г	Энергичн Ккал		
102сб2005	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 31.12		71,4	50						
	с 01.01 по 28-29.02		77	50						
	с 01.03 по 30.06		33,3	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						
294сб2005	Биточки рубленные из плиты	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	мука просеянная		123	74						
	яйца		13	13						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сладки панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321сб2005	Кнуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,51
	капусты белокочанная		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		10,3	10,3						
	уксус лимонный		0,12	0,12						
	мука пшеничная		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	13,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	522	0	1,5
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 обед:				31,23	28,14	102,58	926,4	37,01	60,34

Заведующая производством \_\_\_\_\_







Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреевко Н.А. «29» ноября 2023 г.

День 10. 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.		

10 день										
294сб2005	<b>Котлета рубленые из птицы</b>	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	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>	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						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
338сб2005	<b>Яблоки свежие калиброванные</b>	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,71
457сб2021	<b>Чай с сахаром</b>	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай вс		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>31,11</b>	<b>23,5</b>	<b>118,62</b>	<b>836,03</b>	<b>13,38</b>	<b>59,49</b>

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса Фрукт о. г	Масса нетто. г	Химический состав блюд			Вита С	Цена, руб
					Белки г	Жиры г	Углева г		

10 день										
38 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	40	30							
	с 01.11. по 21.12	43	30							
	с 01.01. по 28-29.02	48,2	30							
	с 01.03. по 30.04	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	2,5	2,5							
	масло растительное	5	5							
	вода или бульон	200	200							
	соль	2,5	2,5							
	сметана	5	5							
129 сб 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50			14,3	7,3	7,2	204	14,5	47,46
	рыба потрошен обезл.	162	122							
	вода	38	38							
	морковь									
	до 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 картофель	180/5			4,3	3	23,9	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 30.04	300	180							
	Масса вареного картофеля		174,5							
	масло сливочное	5	5							
	соль	1,7	1,7							
	Хлеб пшеничный	32	32	32	2,59	0,32	15,45	72,45	0	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,35	10,02	52,2	0	1,3
342 сб 2005	Компот из свежих яблок	200			0,19	0	29	115,5	0,1	5,56
	яблоки свежие	45,5	40							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого обед:				25,21	18,37	99,77	810,21	46,4	79,66

Заведующая производством \_\_\_\_\_

