



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «07» апреля 2025 г.

День 6 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Витаминный		Минеральная			Цена, руб.
									В1	В2	С	Са	Fe	
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.						
82сб2012	Суп варiegфельный с макаронами и целыми картофелем	250			2,68	2,84	17,14	104,75			8,25			7,43
	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. 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	0,064	0,096	0,15	16,8	1,2	62,35
	говядина без кости		77	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 рассычатая с маслом	180'5			10,63	7,18	47,77	316			0			8,62
	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	0,044	0,012	0			2
	Хлеб ржанопшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,28
388сб2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	0	0	10	12	0,8	5,52
	плоды шиповника сушеные		20	20										
	сахар		20	20										
	вода		200	200										
	Итого обед:				33,99	22,51	125,87	926	*****	*****	18,4	*****	*****	87,2

Андрей

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

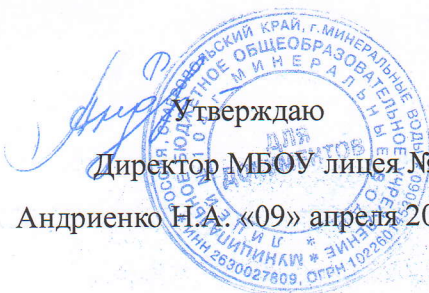
Андрюенко Н.А. «08» апреля 2025 г.



День 7 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда			Энерг. ценз. Ккал.	Витамины мг			Минер. в-ва		Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г		В1	В2	С	Са	Fe	

82с6 2005	Борщ с манушовой картошкой со сметаной	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5				10,29			9,75
	с 01.07. до 31.12.		50	40											
	с 01.01. до 30.06.		53,3	40											
	манушова														
	белочочная		25	20											
	или кашинная														
	картошка		17,2	12											
	с 01.07. по 31.10.		26,7	20											
	с 01.11. по 31.12.		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											
291с62005	Плов из пшеницы по-ирански	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75				0,08			53,04
	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	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0			2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,92	
	Бяники свиные	150	150	150	2,25	0,75	31,5	141,75	18	0,02	15	15	1,9	21,24	
342с62005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6				0,1		6,27	
	яблоки свежие		45,3	40											
	Сахар		24	24											
	Кислота лимонная		0,2	0,2											
	Вода		172	172											
	Итого обед:				35,36	36,76	155,06	1087,3			25,47			94,27	


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «09» апреля 2025 г.

День 8 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по об- ркептур	Наимено вание блюда и кулинарн ых изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химичес кий состав блюда					Витамины, мг		Минералы		Цена, руб.	
						Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн Ккал	В1	В2	С	Са		Fe
108,108-об 2005	Суп картофельный с мясом	250		2,06	3,1	12,58	124,5					5,75	35	1,25	9,05
	с 01.07 по 31.10		66,7	50											
	с 01.11 по 31.12		71,4	50											
	с 01.01 по 31.03		77	50											
	с 01.03 по 30.06		83,3	50											
	морковь														
	с 01.07 до 31.12		12,5	10											
	с 01.01 до 30.06		13,3	10											
	пшеница мука														
	картофель		3,25	2,5											
	лук репчатый		12	10											
	масло растительное		2,5	2,5											
	соль														
	масло сливочное		20	20											
	яйца		1,65шт	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-об2012	Булочки ржаные, замоченные с мясной говядиной (жирность мяса)	100			11,64	12,9	9,98	263,5				0,11			51,13
	пшеница мука		13,8	13,8											
	молоко или вода		16,3	16,3											
	масло сливочное														
	Суп с мясом														
	молоко		18,8	18,8											
	масло сливочное		4	4											
	мука пшеничная														
	яйца		4	4											
	вода		18,8	18,8											
	соль		0,3	0,3											
	масло сливочное		6,25	6,25											
	сир		3,6	3,6											
	Масса пшеничной														
	Масса мясной говядины				100										
	Масло сливочное		5	5											
203-об2005	Макаронные отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0		7,94	0			9,32
	макаронные		63	63											
	масло сливочное		5	5											
	соль		3	3											
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0				2
	Хлеб ржанопшеничный	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	30		1,28
495-об2021	Хлебобулочные изделия	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9		4,67
	сул-фрукт		20	50											
	вода		203	200											
	сир		10	10											
	масло сливочное		0,2	0,2											
	Итого (сбл)				27,69	22,74	34,23	392,240	0,12	7,98	6,49	73,20	21,15		77,45

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «10» апреля 2025 г.



День 9 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по об. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность, Ккал.	Витамины, мг			Минералы		Цена, руб.
										В1	В2	С	Са	Fe	
102с62005	Суп картофельный с бебешками	250				5,49	5,27	16,32	189,7	0,15	0,075	5,81	82,5	2,25	7,85
	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		83,3	50											
	морковь														
	с 01.07 до 31.12		12,5	10											
	с 01.01 до 30.06		13,3	10											
	порек		20,3	20											
	лук														
	рапчатый		12	10											
	петрушка		3,25	3											
	масло растительное		5	5											
	бульон мясной		175	175											
	соль		2,5	2,5											
294с62005	Египетская рабанада с мясом	100				16,64	15,34	30,29	308,5	0,03	0,01	1,3	25,6	1,44	33,86
	куриное филе		123	74											
	лук		18	18											
	молоко		26	26											
	масло сливочное		4	4											
	сметана		10	10											
	масло растительное		6	6											
	масло сливочное		5	5											
	соль		0,12	0,12											
321с62005	Каша гречневая с маслом	180				3,76	6,67	17,3	244			29,9			14,82
	беловая каша		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		8,6	7,2											
	помидор		10,8	10,8											
	кислота лимонная		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											
	Сметана	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0				2
	Сметана	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20		1,28
388с62005	Витаминно-фруктовый напиток	200				0,68	0,28	20,75	148,8	0	0	10	12	0,8	5,52
	ягоды		20	20											
	сахар		20	20											
	вода		200	200											
	Итого:					30,34	33,1	105,83	991,3			47,81			65,53



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «11» апреля 2025 г.

День 10 . Неделя: первая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по об-рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.	Витамины, мг			Минер. в-ва		Цена, руб.
										B1	B2	C	Ca	Fe	

88 об 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5				1,74	4,89	9,2	144,75				18,47			8,47
	болочная капуста		62,5	50												
	картофель															
	с 01.07. по 31.12.		40	30												
	с 01.11. по 31.12.		43	30												
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30												
	с 01.03. по 30.06.		50	30												
	морковь															
	с 01.07. до 31.12.		15,6	12,5												
	с 01.01. до 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												
220-сб2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50				14,3	7,8	7,2	204	0,07	0,07	1,45				60,35
	рыба потрошен. обезгл.		162	122												
	вода		38	38												
	морковь															
	с 01.07. до 31.12.		22,5	18												
	с 01.01. до 30.06.		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												
505-сб2005	Рис отваренный	180				3,64	4,3	26,67	200	0,15	0,1	0	9,1	0,78		10,83
	крупа рисовая		63	63												
	вода		132,5	132,5												
	масло сливочное		6	6												
	соль		1,8	1,8												
	Хлеб пшеничный	20	20	20	2,29	0,29	14,01	68,17	0,044	0,012	0					1,93
	Хлеб ржанопшеничный	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20			1,28
457-сб2021	Чай с сахаром	200/10				0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	12	0,8		1,46
	чай в с		1	1												
	вода		216	200												
	сахар		10	10												
	Итого обед:					23,49	17,62	73,06	680,72	0,192	0,192	19,92	119,92	1,46		84,32