



Андрієнко Н.А. «22» янв. 2023 г.

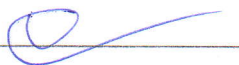
День 1 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

[illegible]

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

1 день										
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свежая	250.5			1.82	4.91	12.74	102.5	10.29	93.1
	с 01.07. до 31.12.		30	40						
	с 01.01. до 30.06.		53.3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	квашенная		17.2	12						
	картофель									
	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.		30.3	20						
	с 01.03. по 30.06.		53.3	20						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		12.3	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						
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом	100.50			15.13	20.33	22.93	353.33	1.02	91.62
	говядина мякоть		65.0	63.3						
	крупа рисовая		8.3	8.3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		4.7	4.7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331			50						
	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						
203сб2005	Макароны отварные с маслом	180.5			5.7	6.07	32	223.5	0	8.01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	1.41
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1.58	0.36	10.02	52.2	0	1.5
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0.6	0.1	20.1	84	0.2	43.4
	сухофрукты		20	50						
	вода		103	200						
	сахар		15	10						
	кислота лимонная		0.2	0.2						
	Итого обед				30.65	32.62	112.33	899.03	11.51	76.19

Заведующая производством _____





Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреев Н.А. «23» января 2024 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед .

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229сб2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	58,04	204	14	7	7
	гор.блюдо	305сб2005	Рис припущенный	180	10,80	200	4	4	27
	гор.напиток	376сб2005	чай с лимоном	217	2,67	40	0	0	10
	фрукты	338сб2005	Бананы свежие	170	24,90	170	2	0	40
	хлеб	хлеб	Ржано-пшеничный	40	2,75	69	2	0	13

№ по с/б рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Вита С	Цена, руб.
					Белки	Жиры	Углева.	Энерг. ценн. ккал.		

2 день										
80:62012	Суп картофельный с крупой	250			2,18	4,39	14,29	129,5	8,25	6,37
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	73						
	с 01.11 по 21.12		107	73						
	с 01.01 по 28.29.02		113,4	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						
	крупа пшеница		5	5						
	масло растительное		2,3	2,3						
	вода		173	173						
	соль		2,5	2,5						
294:62006	Котлеты рубленные из птицы	100			14,54	13,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	курица потрошенная		123	74						
	яйца		18	18						
	молоко извоза		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	суперпанировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137:62012	Рagu из овощей	180/5			2,15	11,1	13,4	262	9,92	17,2
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		54,3	53,3						
	с 01.11 по 21.12		50,3	53,3						
	с 01.01 по 28.29.02		57,3	53,3						
	с 01.03 по 30.06		106	53,3						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		39	31						
	с 01.01 по 30.06		41,6	31						
	лук репчатый		23,3	24						
	капуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соч. томатный №48:			54						
	вода		54	54						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	моло пшеница		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		1,3	1,1						
	томат пюре		3	3						
	Масло сливочное		0,34	0,34						
	сахар		0,34	0,34						
	соль		0,34	0,34						
	соль		1,7	1,7						
	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
342:62005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	25	143,5	0,1	5,36
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	консервированные		0,1	0,1						
	вода		172	172						
	Итого блюд:				25,48	31,49	111,49	939,3	19,57	64,16

Заведующая производством _____



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрисенко Н.А. «24» января 2024 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181сб200	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	13,49	184	3	4	21
	гор.напиток	397сб200	Какао с молоком	200	9,65	94	3	3	14
	фрукты	338сб200	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	8054	0	0	12
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	сыр	15 сб200	российский	15	12,00	94	3	4	0
	масло	14сб200	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	7,55	66	0	7	0

№ по с/б рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса блюда г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Вита С	Цена руб
					Валтн.	Жиры	Углеа	Энерг цнна ккал		

3 день										
34с/б2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250,5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,27
	сметана									
	с 01.07 до 31.12		50	40						
	с 01.01 до 30.06		53,3	40						
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		33,3	25						
	с 01.11 по 31.12		36,7	25						
	с 01.01 по 30.06		33,3	25						
	с 01.03 по 30.06		41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь									
	с 01.07 до 31.12		12,5	10						
	с 01.01 до 30.06		13,3	10						
	петрушка (корень)		3,33	3						
	лук репчатый		12	10						
	томат-пюре		7,5	7,5						
	масло растительное		3	3						
	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						
137с/б2006	Зразы рыбные с яйцом	100			10,83	18,67	11	255	0	25,92
	Рыба потрошенная обваляная		75	55						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,5	21,5						
	Масса рыбная копченая			33,4						
	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			23,6						
	сахар панировочный		5	5						
	масло растительное		3,3	3,3						
	соль		2	2						
310с/б2006	Картофель отварной с маслом	130,5			4,5	5	28,9	220,2	24,33	14,69
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		140	130						
	с 01.11 по 31.12		137	130						
	с 01.01 по 30.06		137	130						
	с 01.03 по 30.06		130	130						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
70с/б2005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соленный		60	60						
	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
495с/б2021	Компот из сухофруктов	200			0,5	0,1	20,1	84	0,2	4,24
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед				24,30	29,65	100,96	860,95	36,03	65,30

Заведующая производством _____



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрисенко Н.А. «25» января 2024 г.

День 4. Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291с62005	Плов из птицы	300	51,40	574	27	30	57
	гор.напиток	392с62012	Чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	15
	хлеб		Ржано-пшеничный	40	2,75	70	3	0	13
	фрукты	341с62005	апельсины свежие калиброванные	160	21,74	132	1	0	31

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

4 день										
100сб2005	Суп картофельный с бобовыми картофель	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	102
	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						
	лук		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,23	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
290сб2005	Птица, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	3	230	0,01	45,73
	цыпленок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331:			60						
	сметанная густая		6	6						
	лук		4,3	4,3						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	Рис припущенный	180			3,64	4,3	26,57	200	0	10,26
	крупа рисовая		63	63						
	вода		132,5	132,5						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,8	1,8						
70сб2005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	5,26
	Огурец соленый		66	60						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,93	0,36	10,02	52,2	0	1,3
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:				40,62	40,15	106,42	844,85	9,08	78,74

Заведующая производством _____





Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андреев Н.А. «26» января 2024 г.

День 5. Неделя: первая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223с62005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	71,28	397	26	20	50
	гор.напиток	459с6202	чай с лимоном	210	2,67	40	0	0	10
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	фрукты	338с62005	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	80	0	0	12

№ по с/в рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход из блюда г	Масса блюда с, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Вита С	Цена, руб
					Белки, г	Жиры, г	Углеа, г	Энерг иче Ккал		

Бюль										
96св2003	Рассольник ленинградский	250			2	3.1	16.93	143.9	7.54	8.43
	картофель									
	с 01.07. по 31.10		100	75						
	с 01.11. по 31.12		107	75						
	с 01.01 по 31.12.02		113.4	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		16.75	15						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		187.5	187.5						
	соль		2.5	2.5						
347св2021	Феттунчи "Шквальня"	100			15.3	11	13.3	263	0	44.98
	говядина без кости		41.7	40						
	пшеница паровая		53	38						
	масло или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	сладкий лаваш		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0.4	0.4						
	уксус л/ф			125						
203св2006	Макаронные отварные с мясом	1800			5.7	6.07	32	235.5	0	8.01
	макаронные изделия		53	53						
	масло сливочное		5	5						
	соль		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
495св2021	Компот из сухофруктов	200			0.5	0.1	20.1	84	0.2	4.34
	сухофрукты		20	50						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0.2	0.2						
	Итого обед:				27.95	22.93	106.94	844.1	7.74	68.67

Заведующая производством _____