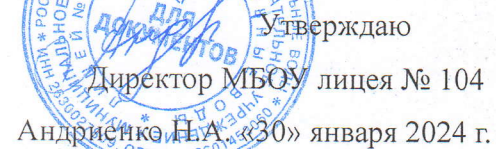
[illegible]

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

б.д.д.										
82сб2012	Суп картофельный с маринованным изделием	280			2,68	2,84	17,14	104,75	825	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							
	варенная	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	35,18
	говядина без кости	100	74							
	хлеб пшеничный	18	18							
	молоко или вода	24	24							
	супер	10	10							
	масло п.ф		124							
	масло растительное	5	5							
	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		2,37	0,5	14,45	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30		1,98	0,35	10,02	52,2	0	1,5
353сб2005	Кусель 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	33,72

Заведующая производством _____

[illegible]

№ по с/в. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса		Химический состав блюд				Вита С	Цена руб
			Брутто а, г	Нетто г	Белки г	Жиры г	Углева. г	Энерг. ккал		

7 день										
32св 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			182	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.	55,3	40							
	капуста белокочанная	25	20							
	или квашеная	17,2	12							
	картофель									
	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. до 31.12.	12,6	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							
291св 2005	Плов из пшны	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,03
	пшеница паровая	145	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
342св 2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	145,6	0,1	5,56
	яблоки свежие	45,3	40							
	Сахар	24	24							
	Аспирин лимонный	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого обед:				34,5	36,11	128,39	969,05	10,47	69,28

Заведующая производством



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282сб2003	Котлеты из говядины	100	56,55	239	16	12	16
	гор.напиток	459сб2003	чай с лимоном	210	2,67	40	0	0	10
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	20
	гарнир	203сб2003	Макароны отварные с маслом	185	8,63	225	6	6	32

№ по сб. рецептур	Наименования блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса брутто о. г	Масса нетто г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки	Жиры	Углеб.	Энерг. ценн. Ккал.		
		г	г	г	г	г	г			

Смет										
108,109 сб	Суп картофельный с клецками	250			3,06	3,1	12,53	124,5	5,75	3,52
	картофель									
	с 0107 по 3110		55,7	50						
	с 0111 по 2112		71,4	50						
	с 0101 по 18-2502		77	50						
	с 0103 по 3006		33,3	50						
	морковь									
	с 0107 по 3112		12,5	10						
	с 0101 по 3006		19,3	10						
	петрушка(морень)или морковь		3,25	2,5						
	уксусный		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	изюмин			55						
	бульон мясной		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	вода		16,5шт	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,5	0,5						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
281 сб 2012	Котлеты рубленные, запеченные с	100			11,54	12,9	3,95	263,5	0,11	4,81
	говядина (холодное мясо)		71,3	50						
	хлеб пшеничный		19,3	19,3						
	молоко или вода		15,3	15,3						
	испеченная масса			31						
	Секс №321			37,5						
	молоко		13,3	13,3						
	масло сливочное		4	4						
	бульон мясной		4	4						
	вода		13,3	13,3						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,25	6,25						
	масло		3,5	3,5						
	Масса п.ф			121,3						
	Масса заливочной массы			100						
208 сб 2008	Макаронные отварные с маслом	130,5			5,7	4,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
70 сб 2003	Овощи натуральные соевые	50			0,48	0,12	1,52	10,8	3,15	7,25
	Огурец соевый		55	50						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,15	0,4	19,32	94	0	1,83
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	50	50	1,98	0,34	10,02	52,1	0	1,5
49 сб 2021	Компот из сухофруктов	200			0,5	0,1	2,21	54	0,2	4,34
	сухофрукты		20	50						
	вода		103	200						
	сахар		10	10						
	аскорбиновая кислота		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
Андриско Н.А. «01» февраля 2024 г.

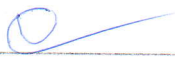
День 9. Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	160	62,72	314	20	16	29
	гор.напиток	395сб2012	Кофейный напиток	200	9,07	88	3	3	14
	хлеб		Ржано-пшеничный	40	2,75	70	3	0	14
	фрукты	338сб2005	Бананы свежие	170	24,90	170	3	0	40

№ по с/р рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса		Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
			Брутто г	Нетто г	Белки г	Жиры г	Углеб. г	Энерг. ккал		

101:62003	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		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		3,23	3							
	масло растительное		5	5							
	бульон или вода		17,9	17,9							
	соль		2,5	2,5							
294:62003	Биточки рубленные из птицы	100				16,54	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	бульон порционный		12,3	74							
	яйца		18	18							
	молоко или вода		26	26							
	внутренний жир		4	4							
	сухари панировочные		10	10							
	масло растительное		6	6							
	соль		0,12	0,12							
321:62003	Капуста тушеная	150				3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,51
	капуста белокочанная		258	206,3							
	масло растительное		6,3	6,3							
	морковь										
	с 01.09 по 31.12		4,6	3,6							
	с 01.01 по 31.08		4,8	3,6							
	лук репчатый		3,6	7,2							
	томатное пюре		10,3	10,3							
	экстракт мясной		0,12	0,12							
	бульон мясной		2,2	2,2							
	сахар		3,4	3,4							
	соль		1,5	1,5							
	укропный лист		0,018	0,018							
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5	
457:62021	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	102,55	926,4	37,01	60,34

Заведующая производством _____





Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андреев Н.А. «02» февраля 2024 г.

День 10. Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294сб2005	Котлета рубленая из птицы	100	32,49	308	17	15	30
	гор.напиток	457сб202	чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	9
	хлеб	хлеб	пшеничный	46	2,71	108	4	0	22
	гарнир	171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,18	316	11	7	48
	фрукты	338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	80	0	0	12

№ по св. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса блюда о. г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углеб. г	Энерг. ценн. ккал		

10 день											
88:6:2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной капуста Белокочанная картофель	250/5			1,74	4,89	9,2	144,79	18,47	8,90	
			62,5	50							
	с 0107. по 31.10		40	30							
	с 0111. по 21.12		43	30							
	с 01.01. по 28-29.02		46,2	30							
	с 0103. по 30.06		50	30							
	морковь										
	с 0107. по 31.12		15,5	12,5							
	с 01.01. по 30.06		14,7	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							
129:6:2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50			14,3	7,3	7,2	204	14,5	47,48	
	рыба потрошен обвазн		162	122							
	вода		98	98							
	морковь										
	до 01.01		22,5	18							
	с 01.01		24	18							
	пастушка (морань)		5	4							
	лук репчатый		10	8							
	масло растительное		5	5							
	томат		10	10							
	лимонная кислота		0,2	0,2							
	соль		0,3	0,3							
	сахар		2	2							
	лист лавровый		0,03	0,03							
	соль		1,3	1,3							
	масса готовой рыбы с овощами			130							
910:6:2005	Картофель отварной с маслом картофель	180/5			4,5	5	23,9	220,2	26,38	14,69	
	с 0107. по 31.10		240	180							
	с 0111. по 21.12		257	180							
	с 01.01. по 28-29.02		277	180							
	с 0103. по 30.06		300	180							
	Масса вареного картофеля			174,3							
	масло сливочное		5	5							
	соль		1,7	1,7							
	Хлеб пшеничный	32	32	32	2,63	0,32	16,46	72,46	0	1,65	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,01	52,2	0	1,3	
942:6:2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	116,6	0,1	5,56	
	яблоки свежие		46,3	40							
	Сахар		24	24							
	Кислота лимонная		0,2	0,2							
	Вода		172	172							
	Итого обед:				26,21	18,37	99,77	810,21	46,4	79,66	

Заведующая производством _____

