

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

[illegible]

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

1 день										
82:б2005	Борщ с клецками и картофелем со сметаной сезон	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,91
	с 01.07. до 31.12	80	40							
	с 01.01. до 30.06	33,3	40							
	крупы белокочанная	25	20							
	пшеничная	17,2	12							
	картофель									
	с 01.07. по 31.10	24,7	20							
	с 01.11. по 31.12	33,3	20							
	с 01.01. по 30.06	30,8	20							
	с 01.07. по 30.06	33,3	20							
	морковь									
	с 01.07. до 31.12	11,3	10							
	с 01.01. до 30.06	13,3	10							
	лук репчатый	12	12							
	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							
279:б2005	Тефтели из говяжьих соухом	100,50			13,18	20,38	22,93	369,33	1,02	91,62
	говядина мякоть	65,9	65,9							
	крупы рисовая	8,3	8,3							
	вода или бульон	10	10							
	лук репчатый	3,3	3,3							
	масло растительное	7	7							
	лук репчатый	4,7	4,7							
	масло растительное	5	5							
	Соус №311		50							
	сметана	11,3	11,3							
	лук репчатый	3,75	3,75							
	вода или бульон	37,5	37,5							
	сметан	5	5							
	соль	1,5	1,5							
203:б2005	Макаронные изделия с маслом	180,5			5,7	40,7	92	225,5	0	3,01
	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	1,38	0,38	10,02	52,2	0	1,3
493:б2021	Компот из сухофруктов	200			0,5	0,1	20,1	34	0,2	4,34
	сухофрукты	20	50							
	вода	103	200							
	сахар	10	10							
	кислота лимонная	0,2	0,2							
	Итого обед				30,65	32,62	112,33	888,03	11,51	76,19

Заведующая производством


 Утверждаю
 Для
 Директор МБОУ Лицей № 64
 Андрюенко Н.А. «05» марта 2024 г.

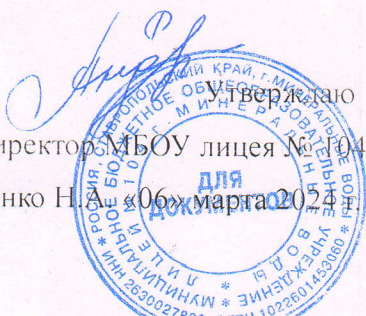

День 2 . Неделя: первая Сезон: весенний завтрак и обед .

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229сб2003	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	58,04	204	14	7	7
	гор.блюдо	305сб2003	Рис припущенный	180	10,80	200	4	4	27
	гор.напиток	376сб2003	чай с лимоном	217	2,67	40	0	0	10
	фрукты	338сб2003	Бананы свежие	170	24,90	170	2	0	40
	хлеб	хлеб	Ржано-пшеничный	40	2,75	69	2	0	13

№ по се- рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход из блюда г	Масса		Химический состав блюда				Вита- С	Цена руб
			брутто: с. г	нетто: г	Белки г	Жиры г	Угле- г	Энерг етиче- ский ккал		

План										
80:62012	Суп жарко-фасовый с крупой	250			2,18	4,36	14,29	103,5	82,9	6,37
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		100	78						
	с 01.01 по 31.12		107	78						
	с 01.01 по 28-29.02		115,4	78						
	с 01.03 по 30.06		129	78						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	пшеничный		12	10						
	крупы пшеничной		5	5						
	масло растительное		2,2	2,2						
	соль		17,3	17,3						
	соль		2,5	2,5						
29:4:62003	Котлеты рубленные из птицы	100			16,64	18,34	30,29	503,5	1,3	32,12
	курица потрошенная		113	74						
	алеб		13	13						
	молоко и сливки		24	24						
	яйцо куриное		4	4						
	соль		10	10						
	соль		5	5						
	соль		0,12	0,12						
13:7:62012	Рагу из овощей	180,5			2,15	11,1	13,4	242	9,92	17,2
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		34,3	33,3						
	с 01.01 по 31.12		30,3	33,3						
	с 01.01 по 28-29.02		27,3	33,3						
	с 01.03 по 30.06		104	33,3						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		39	31						
	с 01.01 по 30.06		41,6	31						
	пшеничный		28,3	24						
	крупы пшеничной		29,3	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	соль томатный №48			34						
	соль		34	34						
	масло сливочное		24	24						
	крупы пшеничной		24	24						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		41	31						
	с 01.01 по 30.06		43	31						
	пшеничный		1,3	1,1						
	соль		3	3						
	масло сливочное		0,34	0,34						
	соль		0,34	0,34						
	соль		0,34	0,34						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		5	5						
	алеб пшеничный	30	30	30	2,37	1,3	14,49	70,5	0	1,41
	алеб ржаной-пшеничный	30	30	30	1,93	0,37	10,12	52,1	0	1,5
342:62003	Компот из свежих яблок	200			0,14	0	25	143,5	0,1	3,34
	яблоки свежие		48,3	40						
	сахар		24	24						
	ванилин		0,2	0,2						
	соль		17,3	17,3						
	Итого обед:				25,48	31,49	111,49	969,3	19,57	64,16

Заведующая производством


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андрienko Н.А. «06» марта 2024 г.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181сб2003	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	13,49	184	3	4	21
	гор.напиток	397сб2003	Какао с молоком	200	9,65	94	3	3	14
	фрукты	338сб2003	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	8054	0	0	12
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	сыр	15 сб2003	российский	15	12,00	94	3	4	0
	масло	14сб2003	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	7,55	66	0	7	0

№ по с/р 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. ккал		

3 день										
84:62008	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250 г			3,54	5,1	14,53	143,25	4,23	10,17
	сметана									
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		53,3	40						
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		33,3	25						
	с 01.11 по 21.12		35,7	25						
	с 01.01 по 28-29.02		33,3	25						
	с 01.03 по 30.06		41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	петрушка (корень)		3,23	3						
	лук репчатый		1,5	10						
	томат-пюре		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	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						
137:62008	Зразы рыбные с яйцом	100			10,33	13,57	11	233	1	20,92
	Рыба потрошенная обваляная		7,5	55						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,6	21,6						
	Масса рыбная котлетная			33,4						
	фарш									
	лук репчатый		21,6	18,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1,5 шт	3,3						
	Масса фарша			25,5						
	сухари панировочные		5	5						
	масло растительное		3,3	3,3						
	соль		2	2						
810:62008	Картофель отварной с маслом	130 г			4,5	5	21,9	220,2	24,33	14,59
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		240	130						
	с 01.11 по 21.12		257	130						
	с 01.01 по 28-29.02		277	130						
	с 01.03 по 30.06		300	130						
	Масса вареного картофеля			174,3						
	масло сливочное		5	5						
	соль		17	17						
706:62008	Овощи натуральные соленные	60			0,45	0,12	1,92	11,3	3,17	7,24
	Огурец соленый		55	50						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,42	70,3	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,34	10,02	52,2	0	1,3
495:62021	Компот из сухофруктов	200			0,5	0,1	20,1	34	0,2	4,34
	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	34,03	65,39

Заведующая производством



Андреев

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 04

Андреев И.А. «07» марта 2024 г.



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291сб2003	Шюв из птицы	300	51,40	574	27	30	57
	гор.напиток	392сб2012	Чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	15
	хлеб		Ржано-пшеничный	40	2,75	70	3	0	13
	фрукты	341сб2005	апельсины свежие калиброванные	160	21,74	132	1	0	31

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

4 день										
100-62005	Суп картофельный с бобовыми картофель	250			5.49	5.27	14.32	134.73	5.31	7.02
	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		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						
	укс уксусный		12	10						
	пастушки		3.25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		17.5	17.5						
	соль		2.5	2.5						
190-62005	Птица, тушенная в соусе	100-50			26.4	29.3	3	230	0.01	43.73
	цыпленок-бройлер		172.3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331			60						
	ромашки листья		5	5						
	уксус		4.5	4.5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305-62005	Рис припущенный	180			3.64	4.3	14.57	200	0	10.25
	крупа рисовая		43	43						
	вода		132.3	132.3						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1.3	1.3						
70-62005	Овощи натуральные соленные	60			0.48	0.12	1.52	10.3	0.15	7.55
	Огурец соленый		55	50						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	1.41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1.98	0.35	10.02	52.2	0	1.3
342-62005	Компот из свежих яблок	200			0.15	0	25	146.5	0.1	3.55
	яблоки свежие		45.3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0.2	0.2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				40.52	40.15	106.42	844.85	9.08	78.74

Заведующая производством

