

День 6 . Неделя: вторая Сезон: весенний завтрак и обед.

[illegible]

№ 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. ценн. Ккал.		

6 день										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			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.	115	75							
	морковь									
	с 01.07. по 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							
258сб2005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости	100	74							
	хлеб пшеничный	18	18							
	молоко или вода	24	24							
	супари	10	10							
	масло 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	13,47
	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	1,41
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
358сб2005	Кисель из сока	200			0,57	0,06	30,2	103,6	1,1	7,46
	сок глюкозо-ягодный	60	60							
	сахар	24	24							
	крахмал	10	10							
	вода	140	140							
	Итого обед.				33,79	22,29	135,32	895,8	9,5	33,72

Заведующая производством _____

Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрюенко Н.А. «02» апреля 2024 г.

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

[illegible]

№ по с.б. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. 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											
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			182	4,91	12,74	102,5	10,29	9,81	
	сметана										
	с 01.07. до 31.12.		50	40							
	с 01.01. до 30.06.		53,3	40							
	капуста белокочанная		25	20							
	или квашеная		17,1	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							
291сб2005	Плов из пшны	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	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	1,6	
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,56	
	яблоки свежие		45,3	40							
	Сахар		24	24							
	Кислота лимонная		0,2	0,2							
	Вода		172	172							
	Итого обед:				34,5	36,11	128,39	969,05	10,47	69,23	

Заведующая производством _____

Утверждаю **ДЛЯ**
Директор МБОУ лицея № 104
Андрюченко Н.А. «03» апреля 2024 г.



День 8. Неделя: вторая **Сезон:** весенний завтрак и обед.

[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.		

8 день										
108,109 с6 2005	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	8,52
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.	66,7	50							
	с 01.11. по 21.12.	71,4	50							
	с 01.01. по 28.12.02	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							
	пастушка(корень) или морковь	3,25	2,5							
	лук репчатый	12	10							
	масло растительное	2,5	2,5							
	зеленки		65							
	мука пшеничная	20	20							
	масло сливочное	2,25	2,25							
	вода	185,5шт.	6,25							
	соль	31,4	31,4							
	соль	0,6	0,6							
	вода или бульон	187,5	187,5							
	соль	2,5	2,5							
281 с62012	Котлеты рубленные, запеченные с	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	48,1
	говядина (котлетное мясо)	71,3	50							
	хлеб пшеничный	13,8	13,8							
	молоко или вода	16,3	16,3							
	котлетная масса		31							
	Сыр №352:		37,5							
	молоко	18,8	18,8							
	масло сливочное	4	4							
	мука пшеничная	4	4							
	вода	18,8	18,8							
	соль	0,3	0,3							
	масло сливочное	6,25	6,25							
	сыр	3,6	3,3							
	Масса п.ф		127,5							
	Масса запеченной котлеты		100							
203 с62005	Макароны отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия	63	63							
	масло сливочное	5	5							
	соль	3	3							
70 с62005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,28
	Огурец соленый	66	60							
	Хлеб пшеничный	40	40		3,16	0,4	19,32	94	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30		1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495 с62021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты	20	50							
	вода	203	200							
	сахар	10	10							
	эссенция лимонная	0,2	0,2							
	Итого обед				25,62	23,05	105,92	854,50	9,22	79,61

Заведующая производством _____

Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрюченко Н.А. «04» апреля 2024 г.

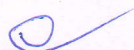
День 9. Неделя: вторая Сезон: весенний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	240с62012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	160	62,72	314	20	16	29
	гор.напиток	395с62012	Кофейный напиток	200	9,07	88	3	3	14
	хлеб		Ржано-пшеничный	40	2,75	70	3	0	14
	фрукты	338с62005	Бананы свежие	170	24,90	170	3	0	40

№ по с/б. 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. ценн. Ккал.		

102с62005	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. до 31.12		12,5	10						
	с 01.01. до 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						
294с62005	Биточки рубленные из птицы	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						
321с62005	Капуста тушеная	180			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. до 31.12		4,5	3,6						
	с 01.01. до 31.08		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	говяжье сало		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						
	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	1,3
457с62021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай с/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
 Андриенко Н.А. «05» апреля 2024 г.



День 10. Неделя: вторая Сезон: весенний 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 сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса		Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
			Брутто о. г	нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценн. Ккал.		

10 день										
38 сб 2005	Шри из свежий капусты с картофелем со сметаной запуста белокоманная картофель	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	9,80
		62,5	50							
	с 01.07. по 31.10	40	30							
	с 01.11. по 21.12	43	30							
	с 01.01. по 28-29.02	46,2	30							
	с 01.03. по 30.06	50	30							
	морковь									
	с 01.07. 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							
22 сб 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50			14,3	7,8	7,2	204	14,5	47,45
	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							
31 сб 2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	200,2	26,38	14,49
	картофель									
	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 30.06	300	180							
	Масса вареного картофеля		174,5							
	масло сливочное	5	5							
	соль	1,7	1,7							
	Хлеб пшеничный	32	32	32	2,53	0,32	15,45	72,45	0	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,35	10,02	50,2	0	1,5
34 сб 2005	Компот из свежих яблок	200			0,15	0	29	115,5	0,1	5,55
	яблоки свежие	45,5	40							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого общ.				25,21	18,37	99,77	810,21	46,4	79,65

Заведующая производством

