

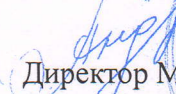


Утверждаю
Директор МБОУ лицея №104

Андрюенко Н.А. «09» января 2025 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюда и кулинарных подделей	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Витаминный состав				Минералы		Цена, руб.
									В1	В2	С	Са	Fe		
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность, Ккал.							
102с62005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	134,75	0,15	0,075	5,81	82,5	2,25	7,85	
	картофель														
	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. 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											
290с62005	Птица, тушенная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	230			0,01			45,42	
	цыпленок-бройлер		165	142											
	масло растительное		4	4											
	Соус №331:			60											
	томатная паста		6	6											
	мука		4,5	4,5											
	сметана		15	15											
	вода		45	45											
	соль		2	2											
305с62005	Рис припущенный	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	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	
	Биойогурт в инд. упаковке	125	125	125	3,9	4,4	23	145	0,05	0,0036	12,5	16,8	0,57	33,1	
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:				43,94	44,43	127,5	979,05	#####	#####	18,42	#####	#####	167,39	


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



День 5 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по рецептур	Наименование блюда по кулинарным разделам	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Витамины			Минералы			Цена, руб.
					Белок, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценность, Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe		

50592005	Рассольник с луком	250			2	5,1	16,93	148,9	0,15	0,175	7,54	92,5	2,75	10,26
	картофель													
	с 01.07. по 31.10.		100	75										
	с 01.11. по 31.12.		107	75										
	с 01.01. по 31.03.		115,4	75										
	с 01.04. по 30.06.		125	75										
	морковь													
	с 01.07. по 31.12.		12,5	10										
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10										
	лук													
	картофель		6	5										
	крупа													
	рассольник		5	5										
	огурцы													
	соль		16,75	15										
	масло растительное													
	масло растительное		5	5										
	вода или бульон		187,5	187,5										
	соль		2,5	2,5										
247652021	Позелта "Дальневосточная"	100			15,3	11	13,3	263			0			50,75
	говядина без костей		41,7	40										
	пшеница		64	38										
	молоко		20	20										
	Хлеб пшеничный		17	17										
	супари пшеничные		10	10										
	масло растительное		4	4										
	соль		0,4	0,4										
	масло п/ф			125										
203652005	Макаронные изделия с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0			9,32
	макаронные изделия		63	63										
	масло сливочное		5	5										
	соль		3	3										
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	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	1,92
	Макаронные изделия макаронные	120	120	120	0,96	0,24	9	42	18	0,02	45,6	15	1,9	17,28
495652021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9	4,68
	сухофрукты		20	50										
	вода		203	200										
	сахар		10	10										
	лимонная кислота		0,2	0,2										
	Итого белки:				28,01	33,17	115,94	946,4			53,34			96,21

Андрюха

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюха Н.А. «13» января 2025 г.



День 6 . Неделя: вторая Сезон: зимний 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	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность Ккал	Витамины, мг			Минер. в-ва		Цена, руб.	
										B1	B2	C	Ca	Fe		
82с-02012	Суп картофельный с макаронными изделиями и картофелем	250			2,68	2,84	17,14	104,75					8,25			7,43
	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. до 31.12.		12,5	10												
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10												
	лук репчатый															
	вермишель															
	масло растительное		2,5	2,5												
	вода или бульон		175	175												
	соль		2,5	2,5												
268с-02005	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												
	сметана		10	10												
	масса шф			124												
	масло растительное		6	6												
	соль		1	1												
171с-02005	Кана гречневая рассыпчатая 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 ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2		0,06	0,03	0	19,2	20		1,28
388с-02005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8		0	0	10	12	0,8		5,52
	плоды шиповника		20	20												
	сахар		20	20												
	вода		200	200												
	Итого блюд:				32,89	22,81	125,87	926				18,4				97,2

Андрей

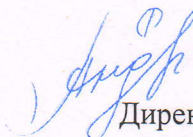


Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «14» января 2025 г.

День 7 . Неделя: вторая Сезон: зимний 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			Витамины			Макрэлементы			Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углевод. г	Энерг. ценность, Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe	

82:6 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5				10,20			9,75
	с 01.07. до 31.12.		50	40											
	с 01.01. до 30.06.		53,3	40											
	капуста белокочанная		25	20											
	или квашеная		17,2	12											
	картофель														
	с 01.07. по 31.12.		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											
	сметана		2,5	2,5											
	соль		2,5	2,5											
	вода или бульон		200	200											
201:6 2005	Сметана	100/200	5	5											
	Пюре картофельное				27,38	30,44	57,31	373,75				0,08			53,04
	масло растительное		165	145											
	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											
	картофель		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 ржанопшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20		1,92
	Бананы свежие	150	150	150	2,25	0,75	31,5	141,75	18	0,02	15	15	1,9		21,24
342:6 2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6			0,1				6,27
	яблоки		45,3	40											
	сахар		24	24											
	кислота лимонная		0,2	0,2											
	вода		172	172											
	Итого обед:				35,96	36,76	165,06	1087,5			25,47				94,22


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея №104
 Андриенко Н.А. «15» января 2025 г.



День 8 . Неделя: вторая Сезон: зимний 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	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность Ккал.	Витамины, мг		Минералы		Цент. руб.
										B1	B2	C	Ca	

100,109 сБ	Суп картофельный с морковью	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 31.06		83,3	50											
	морковь														
	с 01.07 по 31.12		12,5	10											
	с 01.01 по 30.06		13,3	10											
	пшеничная мука														
	или пшеничная мука высшего сорта		3,25	2,5											
	растительное масло		12	10											
	растительное масло		2,5	2,5											
	соль														
	мука пшеничная высшего сорта														
	масло сливочное		20	20											
	масло сливочное														
	соль		2,25	2,25											
	вода		16,5шт	6,25											
	вода		31,4	31,4											
	соль		0,6	0,6											
	вода или бульон		187,5	187,5											
	соль		2,2	2,2											
28160201	Котлеты рыбные, запеченные с морковью и сметаной	100			11,64	12,9	9,98	263,5				0,11			51,13
	сметана														
	сметана		54,2	50											
	пшеничная мука высшего сорта		13,8	13,8											
	молоко		16,3	16,3											
	молоко														
	молоко		21	21											
	Сметана		37,5	37,5											
	молоко		18,8	18,8											
	масло сливочное		4	4											
	мука пшеничная высшего сорта		4	4											
	вода		18,8	18,8											
	соль		0,3	0,3											
	масло сливочное		6,25	6,25											
	сметана		3,6	3,3											
	Масло сливочное														
	Масло сливочное в котлеты			100											
	Масло сливочное		5	5											
20346200	Макаронные изделия с мясом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0				9,32
	макаронные изделия		63	63											
	масло сливочное		5	5											
	соль		3	3											
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0				2
	Хлеб ржанопшеничный		20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20		1,28
49560201	Котлеты из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	94	0,02	0	0,2	18	0,9		4,67
	сухофрукты		20	20											
	вода		200	200											
	сметана		10	10											
	молоко		0,2	0,2											
	Молоко				22,89	27,71	14,81	892,20	0,12	7,78	6,08	32,20	23,13		77,45

