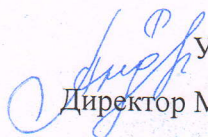
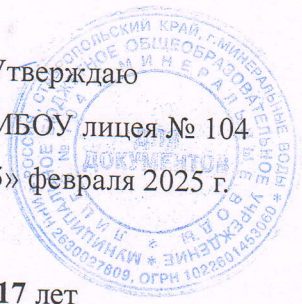

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «04» февраля 2025 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по се- репетур	Наимено- вание блюд и кулинар- ных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химичес- кий состав блюд			Витамины			Минераль- ная		Цена, руб.	
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.	B1	B2	C	Ca		Fe
80с62012	Суп картофель- ный с крупой	250			2,18	4,39	14,29	129,5			8,25			6,83
	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		12,5	10										
	с 01.01 по 30.06		13,3	10										
	лук репчатый		12	10										
	крупя пшеница		5	5										
	масло раститель- ное		2,5	2,5										
	вода		175	175										
	соль		2,5	2,5										
29с62005	Котлета рубленая из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	0,03	0,01	1,3	25,6	1,44	33,86
	куры потрошен- ные		123	74										
	хлеб молоко или вода		18	18										
	26	26												
	внутренни- й жир		4	4										
	сухари панировоч- ные		10	10										
	масло раститель- ное		6	6										
	соль		0,12	0,12										
	масло сливочное		5	5										
17с62005	Каша гречневая расщипан- ная с маслом	180,5			10,63	7,18	47,77	316			0			8,62
	крупя гречневая		85,2	85,2										
	соль		1,5	1,5										
	масло сливочное		5	5										
	Хлеб пшенични- ый	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0			2
	Хлеб ржанно- пшенични- ый	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,92
38с62005	Напиток из плодов шиповник- а	200			0,68	0,28	20,75	143,8	0	0	10	12	0,8	5,52
	плоды шиповник- а сушеные		20	20										
	сахар		20	20										
	вода		200	200										
	Итого общ.				34,48	27,85	137,61	1920,5	0,000000	0,000000	19,55	0,000000	0,000000	58,75

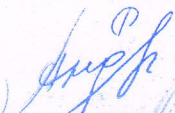

 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «05» февраля 2025 г.

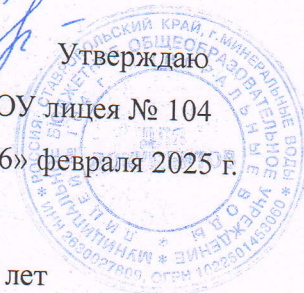


День 3 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по об- рачету	Наимено вание блюда и сулварных подлей	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда	Белок, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценн. Ккал.	Витамины мг		Минер- ва			Цена, руб.
										B1	B2	C	Ca	Fe	

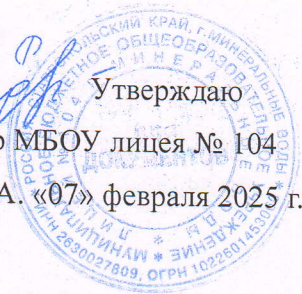
3.12.2025	Вареное картофельное пюре с морковью	2505				3,54	5,1	14,53	168,25	12		6,39	45	1	11,63
	с 01.07 по 31.12		50	40											
	с 01.01 по 30.06		53,3	40											
	с 01.07 по 31.10		33,3	25											
	с 01.11 по 31.12		35,7	25											
	с 01.01 по 28-29-02		38,5	25											
	с 01.03 по 30.06		41,7	25											
	морковь		10	10											
	с 01.07 по 31.12		12,5	10											
	с 01.01 по 30.06		13,3	10											
	пшеница (крупя)		3,25	3											
	пшеница (крупя)		12	10											
	пшеница (крупя)		7,5	7,5											
	пшеница (крупя)		5	5											
	пшеница (крупя)		1	0,75											
	пшеница (крупя)		1,5	1,5											
	пшеница (крупя)		0,125	0,125											
	пшеница (крупя)		200	200											
	пшеница (крупя)		2,5	2,5											
	пшеница (крупя)		5	5											
23.02.2025	Пюре картофельное	100				14,8	18,8	11,6	274			1,15			35,23
	рыба		90	66											
	пшеница (крупя)		18	18											
	пшеница (крупя)		26	26											
	пшеница (крупя)		10	10											
	пшеница (крупя)		2	2											
	пшеница (крупя)			116											
	пшеница (крупя)		10	10											
	пшеница (крупя)														
31.03.2025	Картофель отварной с маслом	1805				4,5	5	28,9	220,2			26,38			16,53
	с 01.07 по 31.10		240	180											
	с 01.11 по 31.12		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	30	30	30		2,37	0,3	14,40	70,5	0,041	0,012	0			2
	Хлеб пшеничный	30	30	30		1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,92
05.02.2021	Пюре картофельное	200				0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9	4,68
	соль		20	20											
	соль		208	200											
	соль		10	10											
	соль		0,2	0,2											
	Итого					27,79	29,66	99,64	859,15			24,92			71,99


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «06» февраля 2025 г.



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

№ по сб. рецептур	Наименование блюд 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. вещества			Цена, руб.
										B1	B2	C	Ca	Fe		
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250				5,49	5,27	16,32	134,75	0,15	0,075	3,81	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 из воды		175	175												
	соль		2,5	2,5												
290сб2005	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 М631:			60												
	томатная паста		6	6												
	мука		4,5	4,5												
	сметана		15	15												
	вода		45	45												
	соль		2	2												
305сб2005	Рис прирушенный	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 ржанопшеничный	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	
342сб2005	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	#####	#####	107,39	



 Утверждаю

 Директор МБОУ лицея № 104

 Андриенко Н.А. «07» февраля 2025 г.

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

№ по с.р. рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Витамины, мг			Минеральные вещества		Цена, руб.
						Белки, г	Жиры, г	Углевы. г	Энерг. ценность, Ккал.	B1	B2	C	Ca	
96662005	Рисовый суп с овощами и картофелем	250			2	5,1	14,93	148,9	0,15	0,175	7,54	92,5	2,75	10,26
	с 01.07. по 31.10		100	75										
	с 01.11. по 31.12		107	75										
	с 01.01. по 28.02.02		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										
	с 1.1. по 31.12		6	5										
	с 1.1. по 31.12		5	5										
	с 1.1. по 31.12		16,75	15										
	с 1.1. по 31.12		5	5										
	с 1.1. по 31.12		187,5	187,5										
	с 1.1. по 31.12		2,5	2,5										
347662021	Котлета "Швабская"	100			15,5	11	13,5	263			0			50,75
	с 1.1. по 31.12		41,7	40										
	с 1.1. по 31.12		64	38										
	с 1.1. по 31.12		20	20										
	с 1.1. по 31.12		17	17										
	с 1.1. по 31.12		10	10										
	с 1.1. по 31.12		4	4										
	с 1.1. по 31.12		0,4	0,4										
	с 1.1. по 31.12			125										
20362005	Макаронные изделия с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0			9,32
	с 1.1. по 31.12		63	63										
	с 1.1. по 31.12		5	5										
	с 1.1. по 31.12		3	3										
	с 1.1. по 31.12		30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0			2
	с 1.1. по 31.12		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,92
	с 1.1. по 31.12		120	120	0,96	0,24	9	42	0,02	0,01	45,6	15	1,9	17,28
494662021	Котлета из суфлета	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9	4,68
	с 1.1. по 31.12		20	50										
	с 1.1. по 31.12		200	200										
	с 1.1. по 31.12		10	10										
	с 1.1. по 31.12		0,2	0,2										
	с 1.1. по 31.12				28,91	23,17	112,44	886,1			53,24			96,21