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



**День 6 . Неделя: вторая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет**

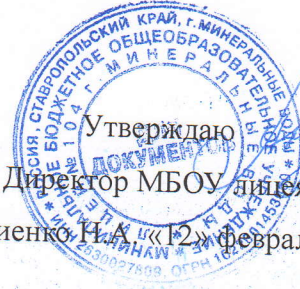
№ по сб. рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда			Витамины, мг			Минералы		Цена, руб.	
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность Ккал.	B1	B2	C	Ca		Fe
82сб0202	Суп картофельный с мажорскими изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,75			8,25		7,43	
	картофель													
	с 01.07. по 31.10.		100	75										
	с 01.11. по 31.12.		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										
	вермишель		10	10										
	масло растительное		2,5	2,5										
	вода или бульон		175	175										
	соль		2,5	2,5										
26сб02005	Котлеты говяжьи	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										
	сухари		10	10										
	масло п.ф.			124										
	масло растительное		6	6										
	соль		1	1										
171сб02005	Каша 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
38сб02005	Ванильное молоко шоколадное	200			0,68	0,28	20,75	143,8	0	0	10	12	0,8	5,52
	ягоды шоколадные		20	20										
	сгущенное молоко		20	20										
	вода		200	200										
	Итого обед:				33,89	22,51	125,87	926	0,000000	0,000000	18,4	0,000000	0,000000	87,2



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «11» февраля 2025 г.

День 7. Неделя: вторая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по с.б. 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	
8.26.2005	Борис с макуетей и маргофелем со сметаной	250,3				1,82	4,91	12,74	102,5			10,29		9,75
	сметана													
	с 01.07. до 31.12.	50	40											
	с 01.01. до 30.06.	53,3	40											
	макуета белочанная	25	20											
	или макуета маргофель	17,2	12											
	с 01.07. по 31.10.	26,7	20											
	с 01.11. по 31.12.	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.	17,5	10											
	с 01.01. до 30.06.	13,3	10											
	лук печальный	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											
	сметана	5	5											
29.1.6.2005	Чаша из пшеницы	100,200				27,38	30,44	57,31	571,75			0,08		53,04
	пшеница													
	по проше	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 печальный	16	14											
	томатное пюре	10	10											
	крупа рисовая	70	70											
	соль	3	3											
	Углеб. пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0			2
	Углеб. рисово-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,92
	Битанна свежее	150	150	150	2,23	0,75	31,5	141,75	18	0,02	15	15	1,9	21,24
34.2.6.2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6			0,1			6,27
	яблоко свежее	45,3	40											
	Сметана	24	24											
	Кислота лимонная	0,2	0,2											
	Пол	172	172											
	Итого обед				35,96	36,76	155,06	1087,3			25,47			94,21



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андрюенко Н.А. «12» февраля 2025 г.

День 8 . Неделя: вторая 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			Витамины, мг			Минералы			Цена, руб.	
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценность, Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe		
100,100 сб 2005	Суп картофельный с сельдереем	250			2,06	3,1	12,58	124,5				5,75	35	1,25	9,05
	картофель														
	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		83,3	50											
	морковь														
	с 01 07 до 31 12		12,5	10											
	с 01 01 до 30 06		13,3	10											
	петрушка (корень) или морковь		3,25	2,5											
	лук														
	болотный рис		12	10											
	растительное масло		2,5	2,5											
	комари			65											
	мука пшеничная в		20	20											
	масло сливочное														
	соль		3,25	3,25											
	вода		116,544	6,25											
	соль		31,4	31,4											
	вода или бульон		187,5	187,5											
	соль		2,5	2,5											
281 сб 2012	Компот фруктовый с мякотью	100			11,64	12,9	9,98	283,5				0,11			51,13
	яблоки														
	яблоки (кислотостойкие)		54,2	50											
	яблоки														
	яблоки		13,8	13,8											
	яблоки		16,3	16,3											
	яблоки			81											
	Сироп М352		37,5	37,5											
	яблоки		18,8	18,8											
	масло сливочное														
	мука пшеничная в		4	4											
	я														
	вода		12,8	12,8											
	соль		0,3	0,3											
	масло сливочное		6,25	6,25											
	сироп		3,6	3,6											
	Масса п/ф			127,5											
	Масса заготовочной колоты			100											
	Масса сливочное		5	5											
203 сб 2005	Макаронные изделия с мясом	100%			5,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0				9,32
	макаронные изделия		63	63											
	макаронные изделия		5	5											
	сироп		3	3											
	Макаронный соус	30	30	30	2,37	0,3	14,49	30,5	0,044	0,02	0				2
	Макаронный соус	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20		1,28
492 сб 2021	Компот из сушеных фруктов	200			0,6	0,1	30,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9		4,67
	сушеный фрукт		20	50											
	вода		200	200											
	сироп		10	10											
	масло сливочное		0,2	0,2											
	Масса			23,87	27,71	35,81	465,89	9,12	1,98	6,89	72,39	22,18		77,45	





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

День 10 . 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 блюд				Витамины, мг		Минералы		Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углевл. г	Энерг. ценность, Ккал.	B1	B2	C	Ca	

88 сб 2005	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	250,5			1,74	4,89	9,2	144,75				18,47		8,47
	капусты белокочанная		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 до 31.12			15,6	12,5									
	с 01.01 до 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									
229-б2005	Рыба тушенная с овощами в томате	100,50			14,3	7,8	7,2	204	0,07	0,07	1,45			60,35
	рыба по-провански		162	122										
	вода			38	38									
	морковь													
	с 01.07 до 31.12			22,5	18									
	с 01.01 до 30.06			24	18									
	петрушка (корень)			6	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									
	масла готовой рыбы с овощами				130									
305-б2005	Рис припущенный	180			3,64	4,3	36,67	200	0,15	0,1	0	9,1	0,78	10,83
	крупа рисовая		63	63										
	вода		132,5	132,5										
	масло свиное			6	6									
	соль			1,8	1,8									
	Хлеб пшеничный		29	29	2,29	0,29	14,01	68,17	0,04	0,012	0			1,93
	Хлеб рисово-пшеничный		20	20	1,72	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20	1,28
457-б2021	Чай с сахаром	200,10			0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	12	0,8	1,46
	чай в с		1	1										
	вода		216	200										
	сахар		10	10										
	Итого общ.				23,49	37,62	73,06	689,72	индивиду	индивиду	19,92	индивиду	индивиду	84,32