

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «10» марта 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			Минер. вещества			Цена, руб.	
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe		
82с62012	Суп варифефельный с макаронными изделиями и картофелем	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 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		12	10											
	вермишель		10	10											
	масло растительное		2,5	2,5											
	вода или бульон		175	175											
	соль		2,5	2,5											
268с62005	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											
	сухари		10	10											
	масло сливочное		6	6											
	соль		1	1											
171с62005	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 ржанопшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,28	
388с62005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	0	0	10	12	0,8	5,52	
	плоды шиповника сушеные		20	20											
	сахар		20	20											
	вода		200	200											
	Итого обед:				33,99	22,51	125,87	926	*****	*****	18,4	*****	*****	87,2	

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «11» марта 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. ценн. Ккал.	Витамины		Минер. в-ва			Цена, руб.
										В1	В2	С	Са	Fe	

82сб 2005	Борис с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5					10,29			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 капуста		17,2	12												
	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												
	сметана		2,5	2,5												
	соль		2,5	2,5												
	вода или бульон		200	200												
	сметана		5	5												
291сб2005	Плов из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75					0,08			53,04
	птица мороженая		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	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
	Баклажы свежие	150	150	150	2,25	0,75	31,5	141,75	18	0,02	13	15	1,9			21,24
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:				35,96	36,76	155,06	1087,3					25,47			94,22

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «12» марта 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. ценн. Ккал	Витамины, мг			Минер. ва		Цена, руб.
										B1	B2	C	Ca	Fe	
108,109,05, 2005	Суп мясной с картофелем	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 28-29.02		77	50											
	с 01.03 по 30.05		83,3	50											
	морковь														
	с 01.07 по 31.12		12,5	10											
	с 01.01 по 30.06		13,3	10											
	петрушка (корень) или морковь		3,25	2,5											
	лук репчатый		12	10											
	масло растительное		2,5	2,5											
	картофель			65											
	мука пшеничная			20	20										
	масло сливочное			2,25	2,25										
	вода		116,5	6,25											
	соль		31,4	31,4											
	соль		0,6	0,6											
	бульон		187,5	187,5											
	соль		2,5	2,5											
281,05,2012	Мясные рубленные с макаронами и картошкой	100			11,64	12,9	9,98	263,5				0,11			31,13
	картофель (очищенное мясо)		54,2	50											
	масло сливочное		13,8	13,8											
	масло сливочное		16,3	16,3											
	картофель			81											
	Соус мясной		13,8	13,8											
	масло сливочное		4	4											
	мука пшеничная		4	4											
	вода		18,8	18,8											
	соль		0,3	0,3											
	масло сливочное		6,25	6,25											
	сметана		3,6	3,3											
	Масса и/ф			127,5											
	Масса мясного фарша			100											
	Масло сливочное		5	5											
203,05,2005	Макаронные отварные с маслом	180,5			3,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0				9,32
	макаронные отварные		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	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20	1,28	
49,05,2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9	4,67	
	сухофрукты		20	50											
	вода		200	200											
	сахар		10	10											
	кислота лимонная		0,2	0,2											
	Итого				21,69	22,71	91,81	891,89	0,12	1,98	6,05	73,20	22,31	77,45	

Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «13» марта 2025 г.

День 9 . Неделя: вторая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по об-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. ценн. Ккал.	Витамины, мг			Минер. вещества		Цена, руб.
										В1	В2	С	Са	Fe	
102662008	Суп картофельный с бобовыми	250				5,49	5,27	16,32	189,7	0,15	0,075	5,91	82,5	2,25	7,85
	с 01.07. по 31.10.		66,7	50											
	с 01.11. по 31.12.		71,4	50											
	с 01.01. по 31.03.08.		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											
	пшеника		3,25	3											
	масло растительное		5	5											
	бульон или вода		175	175											
	соль		2,5	2,5											
294662008	Витаминные напитки на травяной основе	100				16,64	15,34	30,29	308,5	0,03	0,01	1,3	25,6	1,44	33,86
	кориандр		123	74											
	кориандр		18	18											
	молоко или вода		26	26											
	пшеника		4	4											
	супер витаминизированное		10	10											
	масло растительное		6	6											
	масло сливочное		5	5											
	соль		0,12	0,12											
321662004	Кнуртатундун	180				3,76	6,67	17,3	244			29,9			14,92
	картофель		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											
	томатное пюре		10,8	10,8											
	лимонная кислота		0,12	0,12											
	уксусная кислота		2,2	2,2											
	свар		5,4	5,4											
	соль		1,5	1,5											
	лимонная кислота		0,018	0,018											
	Хлеб пшеничный	30	30	30		2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0			2
	Хлеб пшеничный	20	20	20		1,52	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20	1,28
388662005	Панеттон	200				0,68	0,28	20,75	143,8	0	0	10	12	0,8	5,52
	пшеничная мука		20	20											
	соль		20	20											
	вода		200	200											
	Итого					30,26	18,1	103,83	391,3			47,81			15,33

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

День 10 . Неделя: первая 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				Витаминный			Минеральные		Цена, руб.
												В1	В2	
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.						

88-сб-2005	Ци и свежий картофель с картофелем со сметаной	250/3			1,74	4,89	9,2	144,75				18,47		8,47
	картофель		62,5	50										
	с 01.07. до 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-сб-2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50			14,3	7,8	7,2	204	0,07	0,07	1,45		60,35	
	рыба по-троем.		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 шпротный		0,03	0,03										
	соль		1,5	1,5										
	масса готовой рыбы с овощами			130										
303-сб-2005	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	20	29	29	2,29	0,29	14,01	68,17	0,044	0,012	0		1,93	
	Хлеб ржанопшеничный	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20	1,28
453-сб-2021	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 обед:				23,49	17,62	73,06	693,72			19,97			84,32