

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienко Н.А. «17» марта 2025 г.

День 1 . Неделя: первая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по об. рецептуру	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда	Энергетическая ценность				Микроэлементы					Цена, руб.	
						Белки, г	Жиры, г	Углевы. г	Энерг. ценность Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe		
1	Борс с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5			10,29					9,78
	с 01.07. до 31.12.		50	40												
	с 01.01. до 30.06.		53,3	40												
	капуста белокочанная		25	20												
	картофель		17,2	12												
	с 01.07. по 31.10.		26,7	20												
	с 01.11. по 31.12.		29,6	20												
	с 01.01. по 30.06.		30,8	20												
	с 01.07. 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												
	пшеница		7,5	7,5												
	масло растительное		5	5												
	сметана		2,5	2,5												
	соль		2,5	2,5												
	вода или бульон		200	200												
2	Гарниш картофельный с овощами и сметаной	1000/50			18,18	20,88	22,98	353,33			1,02					59,11
	картофель		5	5												
	говядина		65,9	63,3												
	картофель		8,3	8,3												
	пшеница		10	10												
	лук репчатый		35	30												
	масло растительное		5	5												
	пшеница		6,7	6,7												
	масло сливочное		5	5												
	сметана			50												
	пшеница		12,5	12,5												
	пшеница		3,75	3,75												
	вода или бульон		37,5	37,5												
	томат		1,5	1,5												
	соль		1,5	1,5												
3	Макаронные изделия с маслом	180/3			5,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0					9,32
	картофель		63	63												
	картофель		5	5												
	соль		3	3												
	картофель		30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0					2
	картофель		30	30	1,98	0,36	10,02	32,2	0,06	0,03	0	19,2	20			1,92
	картофель		120	120	0,48	0,48	11,76	53,28	18	0,02	12	15	1,9			11,88
	картофель		200		0,8	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9			4,68
	картофель		20	20												
	картофель		200	200												
	картофель		10	10												
	картофель		0,2	0,2												
	картофель				31,13	31,5	124,69	743,31	18,124	8,093	23,55	18	0,9			78,69

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104

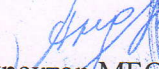
Андриенко Н.А. «18» марта 2025 г.



День 2 . Неделя: первая Сезон: весенний 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. в-ва		Цена, руб.	
						Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность Ккал.	B1	B2	C	Ca		Fe
80сб2012	Суп картофельный с картошкой	250			2,18	4,39	14,29	129,5				8,25			6,83
	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 01.03. 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											
	крупа пшеница		5	5											
	масло растительное		2,5	2,5											
	вода		175	175											
	соль		2,5	2,5											
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	0,03	0,01	1,3	25,6	1,44	33,86	
	кура потрошенная		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											
	масло сливочное		5	5											
171сб2005	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	1,92	
388сб2005	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:				34,48	27,85	137,61	1020,5			19,55			58,75	



  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «20» марта 2025 г.



День 4 . Неделя: первая Сезон: весенний 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. в-ва		Цена, руб.
										В1	В2	С	Са	Fe	
102с62005	Суп картофельный с бобовыми картофелем	250				5,49	5,27	16,32	134,75	0,15	0,075	5,81	82,5	2,25	7,85
	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 припушенный	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
	Бюбюгур в инд. упаковках	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	#####	#####	107,39



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андрienко Н.А. «21» марта 2025 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: весенний 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	Белок, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.	Витамины, мкг			Минер. вещества		Цена, руб.
										B1	B2	C	Ca	Fe	

96сб2003	Рассыльный минеральный картофель	250			2	5,1	16,93	148,9	0,15	0,175	7,54		90,5	2,75	10,26
	с 01.07. по 31.10.		100	75											
	с 01.11. по 31.12.		107	75											
	с 01.01. по 28-29.02.		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											
	луи		6	5											
	картофель														
	картофель		5	5											
	соль		16,75	15											
	масло растительное		5	5											
	вода минеральная		187,5	187,5											
	соль		2,5	2,5											
347сб2021	Котлетки "Шошьян ва"	100			15,3	11	13,3	263			0				50,75
	говядина без кости		41,7	40											
	пшеница мягкая		64	38											
	молоко		20	20											
	картофель		17	17											
	соль		10	10											
	масло растительное		4	4											
	соль		0,4	0,4											
	масло сливочное			125											
203сб2005	Макаронные отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0				9,32
	макаронные отварные		63	63											
	масло сливочное		5	5											
	соль		3	3											
	картофель		30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0				2
	картофель		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20		1,92
	картофель		120	120	0,96	0,24	9	42	18	0,02	45,6	15	1,9		17,28
495сб2021	Макаронные отварные с соусом	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9		4,68
	картофель		20	20											
	картофель		200	200											
	картофель		10	10											
	картофель		0,2	0,2											
	соль				28,01	33,17	115,84	686,1			53,24				90,21