


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Н.А. «21» апреля 2025 г.

День 6 . Неделя: вторая Сезон: весенний 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			Минер. вещества		Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценность Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
82сб0212	Суп картофельный с макаронными 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										
268сб2005	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 костей		77	74										
	чесн. пшеничный		18	18										
	молоко или вода		24	24										
	сухари		10	10										
	масса п/ф		6	124										
	масло растительное		6	6										
	соль		1	1										
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	1,28
388сб2005	Напиток из ягод липовый	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 (сбсх.)				33,89	22,51	125,87	916	0,1044	0,108	18,4	18,8	20,8	87,2



 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «22» апреля 2025 г.

День 7 . Неделя: вторая 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				Витаминный			Минералы		Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценн. Ккал.	B1	B2	C	Ca	Fe	

82с6 2005	Борщ 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		17,2	12										
	картофель													
	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.		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										
	сахар		2,5	2,5										
	соль		2,5	2,5										
	вода или бульон		200	200										
	сметана		5	5										
291с6 2005	Плов из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75			0,08			53,04
	пшеница паровая		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	14,89	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
	Баклажаны свежие	150	150	150	2,25	0,75	31,5	141,75	18	0,02	15	15	1,9	21,24
342с6 2005	Компот из фруктов	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 (сб.)				35,96	36,74	154,06	1087,3	0,00044	0,0012	35,47	19,2	19,9	94,22



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрюченко Н.А. «23» апреля 2025 г.

День 8 . Неделя: вторая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

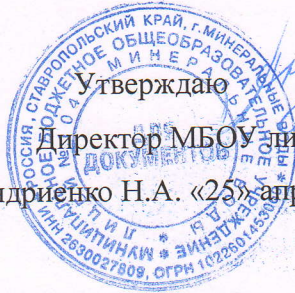
№ по сб. рецептов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда					Витамины м.кг			Минер. ва		Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценность, Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe		
108,109-66 2005	Суп картофельный с колбасой и морковью	250			2,06	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 30.06.		83,3	50											
	морковь														
	с 01.07. по 31.10.		12,5	10											
	с 01.01. по 30.06.		13,3	10											
	петрушка, корень														
	лук		3,25	2,5											
	картофель		12	10											
	масло растительное		2,5	2,5											
	соль			65											
	мука пшеничная		20	20											
	масло сливочное			2,25	2,25										
	лук		16,5шт	6,25											
	вода		31,4	31,4											
	соль		0,6	0,6											
	вода или бульон		187,5	187,5											
	соль		2,5	2,5											
281сб2012	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом (содержит картофельное пюре)	100			11,64	12,9	9,98	265,5			0,11			51,13	
	лук		54,2	50											
	пшеничная мука		13,8	13,8											
	молоко или вода		16,3	16,3											
	количество масла			81											
	Слив. соус			37,5											
	масло сливочное		18,8	18,8											
	мука пшеничная		4	4											
	вода		18,8	18,8											
	соль		0,3	0,3											
	масло сливочное		6,25	6,25											
	сир.		3,6	3,3											
	Масса по ф.			127,5											
	Масса запеченных котлет			100											
	Масло сливочное		5	5											
203сб2005	Мясные отбивные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0			9,32	
	мякотиной		63	63											
	масло сливочное		5	5											
	соль		3	3										2	
	Клуб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0				
	Клуб рисовый	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20	1,28	
49сб2021	Конфит из сушеных фруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9	4,67	
	сушеный фрукт		20	50											
	вода		203	200											
	сир.		10	10											
	масло сливочное		0,2	0,2											
	Масса по ф.				23,67	23,71	51,83	892,60	0,32	7,98	6,06	72,20	22,18	77,45	


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «24» апреля 2025 г.

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

№ по об- рецептур	Наимено- вание блюда и кулинар- ных поделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химичес- кий состав блюд				Витамины м,мг			Минер- ва	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углева. г	Энерг. ценн. Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe

102ac62005	Суп картофель- ный с бобовыми картофель	250			5,49	5,27	16,32	189,7	0,15	0,075	5,81	82,5	2,35	7,85
	с 01.07. по 31.12.		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										
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10										
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10										
	с 01.07. до 31.12.		20,3	20										
	с 01.01. до 30.06.		12	10										
	с 01.07. до 31.12.		3,25	3										
	с 01.01. до 30.06.		5	5										
	с 01.07. до 31.12.		175	175										
	с 01.01. до 30.06.		2,5	2,5										
28ac62005	Витамин- но-фруктовый суп	100			16,64	15,34	30,29	308,5	0,03	0,01	1,3	25,6	1,44	33,86
	с 01.07. по 31.12.		123	74										
	с 01.11. по 21.12.		18	18										
	с 01.01. по 28-29.02.		26	26										
	с 01.03. по 30.06.		4	4										
	с 01.07. по 31.12.		10	10										
	с 01.11. по 21.12.		6	6										
	с 01.01. по 28-29.02.		5	5										
	с 01.03. по 30.06.		0,12	0,12										
321c62005	Картофель- ный суп	180			3,76	6,67	17,3	244			26,9			14,82
	с 01.07. по 31.12.		258	206,3										
	с 01.11. по 21.12.		6,3	6,3										
	с 01.01. по 28-29.02.		4,5	3,6										
	с 01.03. по 30.06.		4,8	3,6										
	с 01.07. по 31.12.		8,6	7,2										
	с 01.11. по 21.12.		10,8	10,8										
	с 01.01. по 28-29.02.		0,12	0,12										
	с 01.03. по 30.06.		2,2	2,2										
	с 01.07. по 31.12.		5,4	5,4										
	с 01.11. по 21.12.		1,5	1,5										
	с 01.01. по 28-29.02.		0,018	0,018										
	с 01.03. по 30.06.		30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0			2
	с 01.07. по 31.12.		20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20	1,28
388c62005	Витамин- но-фруктовый суп	200			0,68	0,28	20,75	143,8	0	0	10	12	0,8	5,52
	с 01.07. по 31.12.		20	20										
	с 01.11. по 21.12.		200	200										
	с 01.01. по 28-29.02.		20	20										
	с 01.03. по 30.06.		200	200										
	с 01.07. по 31.12.		39,28	23,1	105,83	991,3	10,000	10,000	47,81	10,000	10,000	65,33		



 Утверждаю

 Директор МБОУ Лицея № 104

 Андриенко Н.А. «25» апреля 2025 г.

День 10 . Неделя: первая Сезон: весенний 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	Углеб. г	Энерг. ценность, Ккал.	B1	B2	C	Ca	Fe	
88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75			18,47		8,47	
	капуста белокочанная		62,5	50										
	картофель													
	с 01.07. по 31.10.		40	30										
	с 01.11. по 31.12.		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 заморожен. обезгл.		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	0,3										
	сахар		2	2										
	лист лавровый		0,03	0,03										
	соль		1,5	1,5										
	масса готовой рыбы с овощами			130										
30 сб 2005	Рис припущенный	180			3,64	4,3	26,67	200	0,15	0,1	0	9,1	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
45 сб 2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	12	0,8	1,46
	чай и-с		1	1										
	вода		216	200										
	сахар		10	10										
	Итого				23,49	17,62	73,06	693,72			19,92			84,32