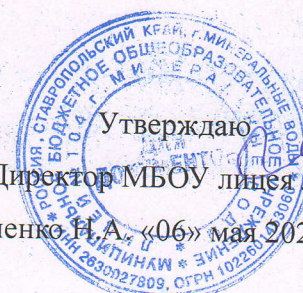


Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Анриенко Н.А. «05» мая 2023 г.



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

| № по 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 | Углеб. г | Энерг. ценность, Ккал. | B1           | B2    | C    | Ca       | Fe   |            |
| 82с02012      | Суп картофельный с макаронами и картофелем | 250            |                 |                | 2,68                    | 2,84    | 17,14    | 104,75                 |              |       | 8,25 |          |      | 7,43       |
|               | 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             |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | лук репчатый                               |                | 12              | 10             |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | масло растительное                         |                | 2,5             | 2,5            |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | вода или бульон                            |                | 175             | 175            |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | соль                                       |                | 2,5             | 2,5            |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
| 268с02005     | 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             |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | масло сливочное                            |                | 18              | 18             |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | молоко или вода                            |                | 24              | 24             |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | сухари                                     |                | 10              | 10             |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | масло п.ф.                                 |                |                 | 124            |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | масло растительное                         |                | 6               | 6              |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | соль                                       |                | 1               | 1              |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
| 171с02005     | 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       |
| 388с02005     | Напиток из плодов шиповника                | 200            |                 |                | 0,68                    | 0,28    | 20,75    | 143,8                  | 0            | 0     | 10   | 12       | 0,8  | 5,52       |
|               | плоды шиповника                            |                | 20              | 20             |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | сахар                                      |                | 20              | 20             |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | вода                                       |                | 200             | 200            |                         |         |          |                        |              |       |      |          |      |            |
|               | Итого обед                                 |                |                 |                | 33,89                   | 22,51   | 125,87   | 926                    | 0,1084       | 0,108 | 18,4 | 18,8     | 20,8 | 97,2       |


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

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

| № по с/б<br>рецептур | Наименование блюда и кулинарных изделий          | Выход, блока, г | Масса брутто, г | Масса нетто, г | Химический состав блока |         |           |                        | Витаминный |       |       | Минеральная |     | Цена, руб. |
|----------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-------------------------|---------|-----------|------------------------|------------|-------|-------|-------------|-----|------------|
|                      |                                                  |                 |                 |                | Белки, г                | Жиры, г | Углевы. г | Энерг. ценность, ккал. | B1         | B2    | C     | Ca          | Fe  |            |
| 82:6:2005            | Борис с капустой и картофелем со сметаной свежая | 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             |                         |         |           |                        |            |       |       |             |     |            |
|                      | капусты белокочанная                             |                 | 25              | 20             |                         |         |           |                        |            |       |       |             |     |            |
|                      | или квашеная картофель                           |                 | 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                                 |                 | 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              |                         |         |           |                        |            |       |       |             |     |            |
|                      | соль                                             |                 | 2,5             | 2,5            |                         |         |           |                        |            |       |       |             |     |            |
|                      | вода или бульон сметана                          |                 | 200             | 200            |                         |         |           |                        |            |       |       |             |     |            |
| 291:6:2005           | Цыпленок из птицы                                | 100/200         |                 |                | 27,38                   | 30,44   | 57,31     | 573,75                 |            |       | 0,08  |             |     | 53,04      |
|                      | птица замороженная                               |                 | 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             |                         |         |           |                        |            |       |       |             |     |            |
|                      | луковая                                          |                 | 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 пшенично-ржаной                             | 30              | 30              | 30             | 1,98                    | 0,36    | 10,02     | 52,2                   | 0,06       | 0,03  | 0     | 19,2        | 20  | 1,92       |
|                      | Бананы свежие                                    | 150             | 150             | 150            | 2,25                    | 0,75    | 31,5      | 141,75                 | 18         | 0,02  | 15    | 15          | 1,9 | 21,24      |
| 342:6:2005           | Компот из свежих яблок                           | 200             |                 |                | 0,16                    | 0       | 29        | 146,6                  |            |       | 0,1   |             |     | 6,27       |
|                      | яблоки свежие                                    |                 | 45,3            | 40             |                         |         |           |                        |            |       |       |             |     |            |
|                      | Сахар                                            |                 | 24              | 24             |                         |         |           |                        |            |       |       |             |     |            |
|                      | Вода                                             |                 | 0,2             | 0,2            |                         |         |           |                        |            |       |       |             |     |            |
|                      | Итого                                            |                 |                 |                | 35,96                   | 36,76   | 155,06    | 1087,3                 |            |       | 25,47 |             |     | 94,23      |



Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 104  
Андрюченко Н.А. «07» мая 2025 г.

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

| № по сб.<br>рецептур | Наимено<br>вание<br>блюд и<br>кулинар<br>ных<br>изделий             | Выход<br>блюда,<br>г | Масса<br>брутто,<br>г | Масса<br>нетто, г | Химичес<br>кий<br>состав<br>блюд |         |          |                         | Витами<br>ны |       |      | Минер-<br>ва |       | Цена,<br>руб. |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------------|---------|----------|-------------------------|--------------|-------|------|--------------|-------|---------------|
|                      |                                                                     |                      |                       |                   | Белок, г                         | Жиры, г | Углев. г | Энерг.<br>ценн.<br>Ккал | В1           | В2    | С    | Са           | Fe    |               |
| 108,109 с/р<br>2000  | Суп<br>картофель<br>ный с<br>колбасой<br>и вареной<br>фасолью       | 230                  |                       |                   | 2,06                             | 3,1     | 12,58    | 124,5                   |              |       | 5,75 | 35           | 1,25  | 9,05          |
|                      | с 01.07 по<br>31.10                                                 |                      | 66,7                  | 50                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | с 01.11 по<br>31.12                                                 |                      | 71,4                  | 50                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | с 01.01 по<br>28.02                                                 |                      | 77                    | 50                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | с 01.03 по<br>30.06                                                 |                      | 83,3                  | 50                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       |                   |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | с 01.07 по<br>31.12                                                 |                      | 12,5                  | 10                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | с 01.01 по<br>30.06                                                 |                      | 13,3                  | 10                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | пшениш. (пер<br>вый сорт)                                           |                      |                       |                   |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 3,22                  | 2,5               |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | суп                                                                 |                      |                       |                   |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 12                    | 10                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | масло<br>растительн<br>ое                                           |                      | 2,5                   | 2,5               |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       | 65                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       |                   |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 20                    | 20                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       |                   |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 2,25                  | 2,25              |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 1,65                  | 6,25              |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 31,4                  | 31,4              |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 0,6                   | 0,6               |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 187,5                 | 187,5             |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
| 28 с/р 2001          | Котлеты<br>рубленые,<br>запечен<br>ные с<br>макарона<br>ми и соусом | 100                  |                       |                   | 11,64                            | 12,9    | 9,98     | 263,5                   |              |       | 0,11 |              | 51,13 |               |
|                      | говядина (кот<br>летное мясо)                                       |                      | 54,2                  | 50                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 13,8                  | 13,8              |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 16,3                  | 16,3              |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       | 81                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       | 37,5              |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 18,8                  | 18,8              |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       |                   |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 4                     | 4                 |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 4                     | 4                 |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 18,8                  | 18,8              |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 0,3                   | 0,3               |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 6,25                  | 6,25              |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 3,6                   | 3,3               |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       | 127,5             |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       | 100               |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 5                     | 5                 |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
| 203 с/р 2002         | Макарон<br>ы отварные<br>с маслом                                   | 180/5                |                       |                   | 5,7                              | 6,07    | 32       | 225,5                   | 0            | 7,94  | 0    |              | 9,32  |               |
|                      | макаронные<br>изделия                                               |                      | 63                    | 63                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 5                     | 5                 |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       |                   |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 3                     | 3                 |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           | 30                   | 30                    | 30                | 2,37                             | 0,3     | 14,49    | 30,5                    | 0,044        | 0,012 | 0    |              | 2     |               |
|                      | картофель                                                           | 20                   | 20                    | 20                | 1,32                             | 0,24    | 6,68     | 34,8                    | 0,06         | 0,03  | 0    | 19,2         | 20    | 1,28          |
| 405 с/р 2021         | Котлетки из<br>курицы                                               | 200                  |                       |                   | 0,6                              | 0,1     | 20,1     | 84                      | 0,02         | 0     | 0,2  | 18           | 0,9   | 4,67          |
|                      | картофель                                                           |                      | 20                    | 50                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 203                   | 200               |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 10                    | 10                |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      | 0,2                   | 0,2               |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       |                   |                                  |         |          |                         |              |       |      |              |       |               |
|                      | картофель                                                           |                      |                       |                   | 23,69                            | 22,71   | 54,83    | 862,89                  | 6,12         | 7,98  | 6,06 | 72,28        | 22,13 | 77,48         |