



| № по сб. рецептов | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход<br>блюда,<br>г | Масса<br>брутто,<br>г | Масса<br>нетто,<br>г | Химический состав блюд |            |             |                          | Вита<br>С | Цена,<br>руб. |
|-------------------|----------------------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|------------|-------------|--------------------------|-----------|---------------|
|                   |                                        |                      |                       |                      | Белки,<br>г            | Жиры,<br>г | Углев.<br>г | Энерг.<br>ценн.<br>Ккал. |           |               |

Заведующая производством



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрисенко Н.А. «23» января 2024 г.

День 2 . 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 |         |          |                    | Вита С | Цена, руб. |
|-------------------|----------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|------------------------|---------|----------|--------------------|--------|------------|
|                   |                                        |                |                 |                | Белки, г               | Жиры, г | Углев. г | Энерг. ценн. Ккал. |        |            |

| 2 день    |                                   |       |       |      |       |       |        |        |       |       |
|-----------|-----------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 80сб2012  | Суп картофельный с крупой         | 250   |       |      | 2,18  | 4,39  | 14,29  | 129,5  | 8,25  | 6,53  |
|           | 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   |       |       |        |        |       |       |
|           | крупы пшеничная                   |       | 5     | 5    |       |       |        |        |       |       |
|           | масло растительное                |       | 2,5   | 2,5  |       |       |        |        |       |       |
|           | вода                              |       | 175   | 175  |       |       |        |        |       |       |
|           | соль                              |       | 2,5   | 2,5  |       |       |        |        |       |       |
| 294сб2005 | Котлета рубленные из птицы        | 100   |       |      | 10,64 | 15,34 | 30,29  | 308,5  | 1,3   | 32,49 |
|           | куры потрошенные                  |       | 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 |       |       |        |        |       |       |
| 137сб2012 | Рагу из овощей                    | 180/5 |       |      | 2,15  | 11,1  | 13,4   | 262    | 9,92  | 17,43 |
|           | картофель                         |       |       |      |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.07. по 31.10.                |       | 84,8  | 63,6 |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.11. по 21.12.                |       | 90,8  | 63,6 |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.01. по 28-29.02.             |       | 97,8  | 63,6 |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.03. по 30.06                 |       | 106   | 63,6 |       |       |        |        |       |       |
|           | морковь                           |       |       |      |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.07. до 31.12.                |       | 39    | 31   |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.01. до 30.06.                |       | 41,6  | 31   |       |       |        |        |       |       |
|           | лук репчатый                      |       | 28,8  | 24   |       |       |        |        |       |       |
|           | капуста свежая                    |       | 29,6  | 24   |       |       |        |        |       |       |
|           | масло растительное                |       | 7,2   | 7,2  |       |       |        |        |       |       |
|           | Соус томатный №348                |       |       | 54   |       |       |        |        |       |       |
|           | вода                              |       | 54    | 54   |       |       |        |        |       |       |
|           | Масло сливочное                   |       | 2,4   | 2,4  |       |       |        |        |       |       |
|           | мука пшеничная                    |       | 2,4   | 2,4  |       |       |        |        |       |       |
|           | морковь                           |       |       |      |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.07. до 31.12.                |       | 4,1   | 3,2  |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.01. до 30.06.                |       | 4,3   | 3,2  |       |       |        |        |       |       |
|           | лук репчатый                      |       | 1,8   | 1,1  |       |       |        |        |       |       |
|           | томат пюре                        |       | 8     | 8    |       |       |        |        |       |       |
|           | Масло сливочное                   |       | 0,84  | 0,84 |       |       |        |        |       |       |
|           | сахар                             |       | 0,54  | 0,54 |       |       |        |        |       |       |
|           | соль                              |       | 0,54  | 0,54 |       |       |        |        |       |       |
|           | соль                              |       | 1,7   | 1,7  |       |       |        |        |       |       |
|           | масло сливочное                   |       | 5     | 5    |       |       |        |        |       |       |
|           | Хлеб пшеничный                    | 30    | 30    | 30   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   | 0     | 1,77  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный              | 30    | 30    | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2   | 0     | 2,06  |
| 342сб2005 | Компот из свежих яблок            | 200   |       |      | 0,16  | 0     | 29     | 146,6  | 0,1   | 6,01  |
|           | яблоки свежие                     |       | 45,3  | 40   |       |       |        |        |       |       |
|           | Сахар                             |       | 24    | 24   |       |       |        |        |       |       |
|           | Кислота лимонная                  |       | 0,2   | 0,2  |       |       |        |        |       |       |
|           | Вода                              |       | 172   | 172  |       |       |        |        |       |       |
| 338сб2005 | Бананы свежие калиброванные 1 шт. | 200   | 200   | 200  | 2,9   | 0     | 47,2   | 200    | 18    | 29,3  |
|           | Итого обед:                       |       |       |      | 28,38 | 31,49 | 158,69 | 1169,3 | 37,57 | 95,59 |





Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреев И.А. «24» января 2024 г.

День 3 . 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 |         |          |                    | Вита С | Цена, руб. |
|-------------------|----------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|------------------------|---------|----------|--------------------|--------|------------|
|                   |                                        |                |                 |                | Белки, г               | Жиры, г | Углев. г | Энерг. ценн. Ккал. |        |            |

| 3 день    |                                         |        |       |     |       |       |        |        |       |       |
|-----------|-----------------------------------------|--------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 84сб2005  | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 250/5  |       |     | 3,54  | 5,1   | 14,53  | 168,25 | 6,29  | 9,53  |
|           | свекла                                  |        |       |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.07. до 31.12.                      | 50     | 40    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.01. до 30.06.                      | 53,3   | 40    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | картофель                               |        |       |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.07. по 31.10.                      | 33,3   | 25    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.11. по 21.12.                      | 35,7   | 25    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.01. по 28-29.02.                   | 38,5   | 25    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.03. по 30.06.                      | 41,7   | 25    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | фасоль                                  | 10     | 10    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | морковь                                 |        |       |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.07. до 31.12.                      | 12,5   | 10    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.01. до 30.06.                      | 13,3   | 10    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | петрушка( корень)                       | 3,25   | 3     |     |       |       |        |        |       |       |
|           | лук репчатый                            | 12     | 10    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | томат-пюре                              | 7,5    | 7,5   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | масло растительное                      | 5      | 5     |     |       |       |        |        |       |       |
|           | чеснок                                  | 1      | 0,75  |     |       |       |        |        |       |       |
|           | сахар                                   | 1,5    | 1,5   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | кислота лимонная                        | 0,125  | 0,125 |     |       |       |        |        |       |       |
|           | вода                                    | 200    | 200   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | соль                                    | 2,5    | 2,5   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | сметана                                 | 5      | 5     |     |       |       |        |        |       |       |
| 237сб2005 | Зразы рыбные с яйцом                    | 100    |       |     | 10,83 | 18,67 | 11     | 255    | 0     | 33,76 |
|           | Рыба потрошенная обезглавл.             | 75     | 55    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | хлеб пшеничный                          | 15     | 15    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | молоко или вода                         | 21,6   | 21,6  |     |       |       |        |        |       |       |
|           | Масса рыбная котлетная                  |        | 88,4  |     |       |       |        |        |       |       |
|           | Фарш:                                   |        |       |     |       |       |        |        |       |       |
|           | лук репчатый                            | 21,6   | 18,3  |     |       |       |        |        |       |       |
|           | масло растительное                      | 3,3    | 3,3   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | крупа рисовая                           | 3,3    | 3,3   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | яйца                                    | 1/5 шт | 8,3   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | Масса фарша:                            |        | 26,6  |     |       |       |        |        |       |       |
|           | сахар панировочные                      | 5      | 5     |     |       |       |        |        |       |       |
|           | масло растительное                      | 8,3    | 8,3   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | соль                                    | 2      | 2     |     |       |       |        |        |       |       |
| 310сб2005 | Картофель отварной с маслом             | 180/5  |       |     | 4,5   | 5     | 28,9   | 220,2  | 26,38 | 15,17 |
|           | картофель                               |        |       |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.07. по 31.10.                      | 240    | 180   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.11. по 21.12.                      | 257    | 180   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.01. по 28-29.02.                   | 277    | 180   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.03. по 30.06.                      | 300    | 180   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | Масса вареного картофеля                |        | 174,5 |     |       |       |        |        |       |       |
|           | масло сливочное                         | 5      | 5     |     |       |       |        |        |       |       |
|           | соль                                    | 1,7    | 1,7   |     |       |       |        |        |       |       |
|           |                                         |        |       |     |       |       |        |        |       |       |
|           | Хлеб пшеничный                          | 30     | 30    | 30  | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   | 0     | 1,77  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30     | 30    | 30  | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2   | 0     | 2,06  |
| 495сб2021 | Компот из сухофруктов                   | 200    |       |     | 0,6   | 0,1   | 20,1   | 84     | 0,2   | 4,15  |
|           | сухофрукты                              | 20     | 50    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | вода                                    | 203    | 200   |     |       |       |        |        |       |       |
|           | сахар                                   | 10     | 10    |     |       |       |        |        |       |       |
|           | кислота лимонная                        | 0,2    | 0,2   |     |       |       |        |        |       |       |
| 338сб2005 | Яблоки свежие сезонные калиброванные    | 120    | 120   | 120 | 0,48  | 0,48  | 11,94  | 79,53  | 12,08 | 11,22 |
|           | Итого обед:                             |        |       |     | 24,30 | 30,01 | 110,98 | 929,68 | 48,11 | 77,66 |



С подтверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андреев И.А. «25» января 2024 г.

День 4 . 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 |         |          |                    | Вита С | Цена, руб. |
|-------------------|----------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|------------------------|---------|----------|--------------------|--------|------------|
|                   |                                        |                |                 |                | Белки, г               | Жиры, г | Углев. г | Энерг. ценн. Ккал. |        |            |

| 4 день    |                                      |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|-----------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 102сб2005 | Суп картофельный с бобовыми          | 250    |       |       | 5,49  | 5,27  | 16,32  | 134,75 | 5,81  | 8,69  |
|           | картофель                            |        |       |       |       |       |        |        |       |       |
|           | 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   |       |       |        |        |       |       |
| 290сб2005 | Птица, тушеная в соусе               | 100/60 |       |       | 26,4  | 29,8  | 8      | 230    | 0,01  | 45,29 |
|           | цыпленок-бройлер                     |        | 172,3 | 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     |       |       |        |        |       |       |
| 305сб2005 | Рис припущенный                      | 180    |       |       | 3,64  | 4,3   | 26,67  | 200    | 0     | 10,8  |
|           | 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     | 1,77  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30     | 30    | 30    | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2   | 0     | 2,06  |
| 342сб2005 | Компот из свежих яблок               | 200    |       |       | 0,16  | 0     | 29     | 146,6  | 0,1   | 6,01  |
|           | яблоки свежие                        |        | 45,3  | 40    |       |       |        |        |       |       |
|           | Сахар                                |        | 24    | 24    |       |       |        |        |       |       |
|           | Кислота лимонная                     |        | 0,2   | 0,2   |       |       |        |        |       |       |
|           | Вода                                 |        | 172   | 172   |       |       |        |        |       |       |
| 341сб2005 | Апельсины свежие калиброванные I шт. | 200    |       |       | 1,58  | 0,35  | 39,13  | 165    | 105   | 27,18 |
|           | Итого обед:                          |        |       |       | 41,62 | 40,38 | 143,63 | 999,05 | 110,9 | 101,8 |





С утверждаю  
Директор МБОУ Лицея № 104  
Андрисенко Н.А. «26» января 2024 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

| № по сб. рецептур | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход<br>д<br>блюда<br>, г | Масса<br>брутто,<br>г | Масса<br>нетто,<br>г | Химический состав блюд |             |             |                          | Вита<br>С | Цена,<br>руб. |
|-------------------|----------------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|--------------------------|-----------|---------------|
|                   |                                        |                            |                       |                      | Белки,<br>г            | Жиры<br>, г | Углев.<br>г | Энерг.<br>пери.<br>Ккал. |           |               |

| 5 день    |                            |       |       |       |       |       |       |        |       |       |
|-----------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 96сб2005  | Рассольник ленинградский   | 250   |       |       | 2     | 5,1   | 16,93 | 148,9  | 7,54  | 10,31 |
|           | 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               |       | 6     | 5     |       |       |       |        |       |       |
|           | крупа рисовая              |       | 5     | 5     |       |       |       |        |       |       |
|           | огурцы соленные            |       | 16,75 | 15    |       |       |       |        |       |       |
|           | масло растительное         |       | 5     | 5     |       |       |       |        |       |       |
|           | вода или бульон            |       | 187,5 | 187,5 |       |       |       |        |       |       |
|           | соль                       |       | 2,5   | 2,5   |       |       |       |        |       |       |
| 347сб2021 | Котлета "Школьная"         | 100   |       |       | 15,3  | 11    | 13,3  | 263    | 0     | 46,98 |
|           | говядина без кости         |       | 41,7  | 40    |       |       |       |        |       |       |
|           | птица потрошенная          |       | 53    | 38    |       |       |       |        |       |       |
|           | молоко или вода            |       | 20    | 20    |       |       |       |        |       |       |
|           | Хлеб пшеничный             |       | 17    | 17    |       |       |       |        |       |       |
|           | сухари панировочные        |       | 10    | 10    |       |       |       |        |       |       |
|           | масло растительное         |       | 4     | 4     |       |       |       |        |       |       |
|           | соль                       |       | 0,4   | 0,4   |       |       |       |        |       |       |
|           | масса п/ф                  |       |       | 125   |       |       |       |        |       |       |
| 203сб2005 | Макароны отварные с маслом | 180/5 |       |       | 5,7   | 6,07  | 32    | 225,5  | 0     | 8,63  |
|           | макаронные изделия         |       | 63    | 63    |       |       |       |        |       |       |
|           | масло сливочное            |       | 5     | 5     |       |       |       |        |       |       |
|           | соль                       |       | 3     | 3     |       |       |       |        |       |       |
|           | Хлеб пшеничный             | 30    | 30    | 30    | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,5   | 0     | 2,36  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный       | 30    | 30    | 30    | 1,98  | 0,36  | 10,02 | 52,2   | 0     | 2,06  |
| 495сб2021 | Компот из сухофруктов      | 200   |       |       | 0,6   | 0,1   | 20,1  | 84     | 0,2   | 4,15  |
|           | сухофрукты                 |       | 20    | 50    |       |       |       |        |       |       |
|           | вода                       |       | 203   | 200   |       |       |       |        |       |       |
|           | сахар                      |       | 10    | 10    |       |       |       |        |       |       |
|           | кислота лимонная           |       | 0,2   | 0,2   |       |       |       |        |       |       |
|           |                            |       |       |       |       |       |       |        |       |       |
|           |                            |       |       |       |       |       |       |        |       |       |
| 338сб2005 | Яблоки свежие сезонные     | 120   | 120   | 120   | 0,48  | 0,48  | 11,94 | 79,53  | 12,08 | 11,22 |
|           | Итого обед:                |       |       |       | 28,91 | 23,53 | 120,7 | 934,43 | 22,98 | 85,71 |