

Утверждаю

Директор Училища № 104

Андрienko H.A. « 10 октября 2022 г. »



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

№ по рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда	Масса брутто	Масса нетто	Химический состав блюда				Вита С	Цена, руб.
					Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценность		

1 день										
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,28
	сметана с 01.07. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 30.06.		53,3	40						
	капуста белокочанная или квашеная		25	20						
	картофель		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						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом	100/50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	55,19
	говядина мякоть		65,9	63,3						
	крупа рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	Макаронные отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,51
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,39
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,93
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,09
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед				31,92	33,2	129,1	991,06	23,59	91,32

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Утверждаю  
 Директор МБОУ Лицей № 104  
 Андреев  
 10 октября 2024 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: осенний 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		

2 день										
№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.	Вита С	Цена, руб.
80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			2,18	4,39	14,29	129,5	8,25	6,23
	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						
	крупя пшениная		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	Котлета рубленные из индейки	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,07
	куры потрошенные		123	74						
	явоб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сахари 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	17,36
	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 шоре		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	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,39
338сб2005	Бананы свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	28,11
388сб2005	Панноч из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	10	5,48
	плоды шиповника сушеные		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	Итого обед:				29,69	31,87	155,27	1190	47,47	92,57

Утверждаю  
 Директор МБОУ Школа № 104  
 Андрюенко И. В.  
 «16» октября 2024 г.



День 3 . Неделя: первая Сезон: осенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энергетич. Ккал		

3 день										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,28
	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						
234сб2005	Котлета рыбная	100			14,8	18,8	11,6	274	1,15	33,09
	рыба потрош.обезглавленная		90	66						
	хлеб пшеничный		18	18						
	вода		26	26						
	сахари панировочные		10	10						
	соль		2	2						
	масел полу фабриката			116						
	масло растительное		10	10						
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	13,14
	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	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,39
338сб2005	Блоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,93
493сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,09
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				29,06	30,24	116,41	972,18	46,1	74,85


 утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н. А. 10 октября 2024 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: весенний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб. рецептов	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
	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, тушенная в соусе		100/60				26,4	29,8	8	230	0,01	44,91
	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							
305сб2005	Рис припущенный		180				3,64	4,3	26,67	200	0	10,61
	крупа рисовая			63	63							
	вода			132,5	132,5							
	масло сливочное			6	6							
	соль			1,8	1,8							
	Хлеб пшеничный		40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93	
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,39	
341сб2005	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.		200	200	200	1,58	0,35	39,13	165	105	26,53	
342сб2005	Компот из свежих яблок		200				0,16	0	29	146,6	0,1	5,89
	яблоки свежие			45,3	40							
	Сахар			24	24							
	Кислота лимонная			0,2	0,2							
	Вода			172	172							
	Итого обед:						42,41	40,48	148,46	1022,55	110,9	99,26

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Лицей № 4»  
 Андриенко Н.А. «18» октября 2024 г.



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

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюд, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энергетический Ккал		

Блюдо										
96сб2005	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	16,93	148,9	7,54	10,04
	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 соленые		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	47,4
	говядина без кости		41,7	40						
	птица потрошенная		64	38						
	молоко или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	сахари панировочные		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масса п/ф			125						
203сб2005	Макаронные отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,51
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
140сб2005	Свекла, тушеная в соусе	60			1,42	4,25	6,41	69,6	0,81	4,63
	свекла									
	с 01.09 до 31.12.		63	50,5						
	с 01.01 до 31.08.		67,2	50,5						
	лук репчатый		14,4	12						
	масло растительное		2,5	2,5						
	Соус №330:			12						
	сметана		3	3						
	мука пшеничная		1	1						
	вода		9	9						
	соль		0,6	0,6						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,85
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93
338сб2005	Яблоки свежие календарные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,93
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,09
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				31,3	27,88	133,36	1034,13	20,63	89,38