



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

**День 6 . Неделя: вторая Сезон: зимний 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		Минералы			Цена, руб.	
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценность, Ккал.	B1	B2	C	Ca		Fe
82сб02012	Суп картофельный с маринованными 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 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										
	вермишель		10	10										
	масло растительное		2,5	2,5										
	вода или бульон		175	175										
	соль		2,5	2,5										
268сб02005	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		77	74										
	без кости		18	18										
	хлеб пшеничный		24	24										
	молоко или вода		10	10										
	сухари		6	6										
	масло п.ф.		124											
	масло растительное		6	6										
	соль		1	1										
171сб02005	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
388сб02005	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:				33,89	22,51	125,87	926			18,4			87,2