

Андреев

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андреев Н.С. 26 февраля 2024 г.



День 6 . Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174сб2005	Каша вязкая молочная из риса с молоком	205	16,09	237	4	4	32
	гор.напиток	457сб2012	чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	9
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	кисломол	14 сб2005	масло сливочное коестьянское м.д.ж. 72,5%	10	7,55	66	0	7	0
	кисломол	15 сб2005	сыр российский	15	12,00	94	3	4	0
	фрукты	338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	80	0	0	12

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

бланк										
32:62012	Суп картофельный с молочными изделиями	250			2,58	2,14	17,14	104,78	8,25	6,7
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.	100	75							
	с 01.11. по 31.12.	107	75							
	с 01.01. по 31.03.	115,4	75							
	с 01.03. по 30.06.	115	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							
26:62005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	258,75	0,15	55,18
	говядина без кости	100	74							
	хлеб пшеничный	18	18							
	молоко или вода	24	24							
	лук репчатый	10	10							
	масло п.ф.		12,4							
	масло растительное	5	5							
	соль	1	1							
1:16:2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,5			10,93	7,18	47,77	315	7	13,47
	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	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,93	0,35	10,02	52,2	0	1,3
3:3:62005	Соксель из сока	200			0,57	0,05	30,2	103,5	1,1	7,46
	сок плодово-ягодный	50	50							
	сахар	24	24							
	ванилин	10	10							
	вода	140	140							
	Итого обед:				33,78	22,29	135,32	885,8	9,5	33,72

Заведующая производством _____



Утверждаю
Исполнительный директор
И.А.Иванов
«27» февраля 2024 г.

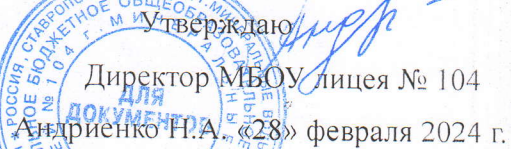
День 7. Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак и обед.

[illegible]

№ по с/б рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Важо д блюда г	Масса		Химический состав блюд				Вита С	Цена руб
			Брутто	Нetto	Белки	Жиры	Углеы	Энерг ианн Ккал		
		г	г	г	г	г	г			

" день										
52:сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 5			132	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	сметана									
	с 01.07 до 31.12	50	40							
	с 01.01 до 30.06	53,3	40							
	капуста белокочанная	15	20							
	картофель	172	12							
	с 01.07 до 31.12	24,7	20							
	с 01.01 до 31.12	28,6	20							
	с 01.01 до 28.12.02	30,3	20							
	с 01.03 до 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							
	ромат	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							
291:сб 2005	Плов из пшпы	100 200			27,33	30,44	57,31	573,75	0,06	51,03
	пшпа погрощенная	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	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,3	
342:сб 2005	Компот из свежих яблок	200			0,15	0	29	148,6	0,1	5,56
	яблоки: свежие	43,3	40							
	Сахар	24	24							
	Воды лимонная	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого обед:			34,5	36,11	128,39	969,05	10,47	69,28	

Заведующая производством _____



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282сб2003	Котлеты из говядины	100	56,55	239	16	12	16
	гор.напиток	459сб2003	чай с лимоном	210	2,67	40	0	0	10
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	20
	гарнир	203сб2003	Макароны отварные с маслом	185	8,63	225	6	6	32

№ по с/б рецептур	Наименование блюда кулинарных изделий	Выход из блюда г	Масса блюда г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Энергетическая ценность ккал	Цена руб
					Белки г	Жиры г	Углеб. г	С		

Здняя										
108:109 с/б	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,73	3,52
	картофель									
	с 0107 по 3110	66,7	50							
	с 0111 по 3112	71,4	50							
	с 0101 по 30-30-31	77	50							
	с 0103 по 3006	33,3	50							
	морковь									
	с 0107 по 3112	12,5	10							
	с 0101 по 3006	19,3	10							
	петрушка(корень)или морковь	3,25	2,5							
	лук репчатый	12	10							
	растительное	2,5	2,5							
	сметана		55							
	бульон мясной	20	20							
	масло сливочное	225	225							
	вода	14,5шт	425							
	соль	31,4	31,4							
	соль	0,6	0,6							
	вода или бульон	187,5	187,5							
	соль	2,5	2,5							
281:62012	Котлеты рубленые, запеченные с	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	4,31
	говядина (холодное мясо)	71,3	50							
	хлеб пшеничный	19,3	19,3							
	молоко или вода	14,3	14,3							
	испеченная масса		31							
	Секс №321		37,5							
	молоко	19,3	19,3							
	масло сливочное	4	4							
	бульон мясной	4	4							
	вода	19,3	19,3							
	соль	0,3	0,3							
	масло сливочное	425	425							
	сметана	3,6	3,6							
	Масса п.ф		127,5							
	Масса запеченной котлеты		100							
203:62005	Макароны отварные с маслом	150,5			6,7	4,07	32	225,5	0	3,01
	макаронные изделия	63	63							
	масло сливочное	3	3							
	соль	3	3							
706:62005	Овощи натуральные соевые	50			0,48	0,12	1,92	10,3	3,15	7,25
	Овощи соевый	55	50							
	Хлеб пшеничный	40	40		3,16	0,4	19,32	94	0	1,35
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30		1,98	0,35	10,02	52,2	0	1,5
495:62021	Компот из сухофруктов	200			0,5	0,1	20,1	94	0,2	4,34
	сухофрукты	20	50							
	вода	203	200							
	сахар	10	10							
	аскорбиновая	0,2	0,2							
	Итого обед				25,62	23,05	105,92	854,50	9,22	79,61

Заведующая производством



День 9. Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	240сб2012	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	160	62,72	314	20	16	29
	гор.напиток	395сб2012	Кофейный напиток	200	9,07	88	3	3	14
	хлеб		Ржано-пшеничный	40	2,75	70	3	0	14
	фрукты	338сб2003	Бананы свежие	170	24,90	170	3	0	40

№ по с/в рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса		Химический состав блюда				Вита С	Цена руб
			Брутто	Чистого	Вален	Жиры	Углеб	Энерг кал ккал		
г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г

102-62003	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	32"	18,92	139,7	5,31	7,02
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		66,7	50						
	с 01.11 по 31.12		71,4	50						
	с 01.01 по 30.06		77	50						
	с 01.03 по 30.06		82,5	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		17,5	17,5						
	соль		2,5	2,5						
234-62004	Биточки рубленные из птицы	100			15,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	курица потрошенная		123	74						
	хлеб		13	13						
	околоно или вода		2,5	2,5						
	внутренний жир		4	4						
	сладкие панировочные		10	10						
	масло растительное		5	5						
	соль		0,12	0,12						
321-62005	Колбаса тушеная	130			3,74	4,5"	17,3	244	1,35	19,51
	колбаса белокопченая		203	106,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09 по 31.12		4,5	3,5						
	с 01.01 по 31.08		4,3	3,5						
	лук репчатый		8,5	7,2						
	томатное пюре		10,3	10,3						
	масло сливочное		0,12	0,12						
	муча пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,013	0,013						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	54	0	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,58	0,35	10,02	32,2	0	1,3
457-62021	Чай с сахаром	200 10			0,2	0,1	5,3	33	0	1,31
	чай с		1	1						
	вода		21,5	200						
	сахар		10	10						
	Итого обед:				31,23	28,14	102,55	926,4	37,01	60,34

Заведующая производством

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрисенко Н.А. «05» марта 2024 г.



День 10. Неделя: вторая Сезон: зимний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294сб2005	Котлета рубленая из птицы	100	32,49	308	17	15	30
	гор.напиток	457сб202	чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	9
	хлеб	хлеб	пшеничный	46	2,71	108	4	0	22
	гарнир	171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,18	316	11	7	48
	фрукты	338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	80	0	0	12

№ по с/в рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса		Химический состав блюда					Цена, руб
			брутто	нетто	Валки	Жиры	Углеб.	Энерг. ценн.	С	
		г	г	г	г	г	г	ккал	г	

10 день										
33-с/в 2006	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250,5			1,74	4,89	9,2	144,73	18,47	8,80
	капуста белокачанная	62,5	50							
	картофель									
	с 01.07 по 31.10	40	30							
	с 01.11 по 31.12	40	30							
	с 01.01 по 31.03.02	40,2	30							
	с 01.03 по 30.06	50	30							
	морковь									
	с 01.07 по 31.12	16,5	12,5							
	с 01.01 по 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							
32-с/в 2006	Рыба тушеная с овощами в томате	100,50			143	7,3	7,2	204	145	47,45
	рыба потрошен обвал.	162	122							
	вода	38	38							
	морковь									
	по 01.01	22,5	18							
	с 01.01	24	18							
	пастушка (моран)	5	4							
	лук репчатый	10	8							
	масло растительное	5	5							
	томат	10	10							
	лимонная кислота	0,2	0,2							
	соль	0,5	0,5							
	сахар	2	2							
	лист лавровый	0,03	0,03							
	соль	1,5	1,5							
	масса готовой рыбы с овощами		120							
31-с/в 2006	Картофель отварной с маслом	180,5			4,5	5	23,9	220,2	24,38	14,69
	картофель									
	с 01.07 по 31.10	240	180							
	с 01.11 по 31.12	257	180							
	с 01.01 по 31.03.02	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	2,53	0,32	16,45	72,45	0	1,65	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,58	0,34	10,01	52,2	0	1,3	
34-с/в 2006	Компот из свежих яблок	200			0,14	0	25	113,3	0,1	5,55
	яблоки свежие	45,3	40							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого обед:			25,21	18,37	99,77	810,21	46,4	79,66	

Заведующая производством

Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienко Н.А. «26» февраля 2024 г.



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,03	105	3	3	17
	2 блюдо	282сб2005	котлеты из говядины	100	56,55	239	16	12	16
	гарнир	171сб2005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,18	316	11	7	48
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	хлеб черн.		хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	52	2	0	10
	напиток	358сб2005	Кисель из сока	200	6,72	103	0	0	30

Заведующая производством