

Директор МБОУ лицея № 104

Утверждаю _____
г. МБОУ лица № 104
А. «11» марта 2024 г.

ОГРН 1022801455

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

[illegible]

№ по св. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса брутто о, г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценн. Ккал.	

6 день										
82:62012	Суп картофельный с микронными изделиями	250			2,63	2,34	17,14	104,75	325	6,7
	картофель									
	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 по 31.12	12,5	10							
	с 01.01 по 30.06	13,3	10							
	лук репчатый	12	10							
	варенная	10	10							
	масло растительное	2,5	2,5							
	вода или бульон	175	175							
	соль	2,5	2,5							
88:62005	Котлеты из говядины	100			13,55	11,55	19,7	238,75	0,15	55,13
	говядина без кости		100	74						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		24	24						
	супер		10	10						
	масло п.ф			124						
	масло растительное		5	5						
	соль		1	1						
17:62005	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,5			10,63	7,13	47,77	316	0	13,47
	крупа гречневая		55,2	55,2						
	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	1,5
85:62005	Комель из сока	200			0,57	0,05	30,2	103,5	1,1	7,46
	сок плодово-ягодный		50	50						
	сахар		24	24						
	крахмал		10	10						
	вода		140	140						
	Итого обед:				33,78	22,29	135,32	885,8	9,5	83,72

Заведующая производством



Утверждаю
директор МБОУ лицея № 1
И.А. «12» марта 2024

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

[illegible]

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

7 день										
32:6 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250.5			182	4.91	12.74	102.5	10.29	9.31
	сметана									
	с 01.07 по 31.12	30	40							
	с 01.01 по 30.06	53.3	40							
	капуста белокачанная	25	20							
	картофель	17.2	12							
	с 01.07 по 31.12	24.7	20							
	с 01.01 по 31.12	28.6	20							
	с 01.01 по 28-29.02	30.3	20							
	с 01.03 по 30.06	33.3	20							
	морковь									
	с 01.07 по 31.12	12.9	10							
	с 01.01 по 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							
29:6 2005	Плов из пшпы	100.200			27.38	30.44	57.31	573.75	0.08	51.03
	пшпа пароваренная	145	145							
	масло растительное	14	14							
	морковь									
	с 01.07 по 31.12	20	15							
	с 01.01 по 30.06	21.3	15							
	лук репчатый	15	14							
	томатное пюре	10	10							
	крупа рисовая	70	70							
	соль	3	3							
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3.15	0.4	13.32	44	0	1.35
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1.98	0.36	10.02	32.2	0	1.5
34:2:6 2005	Компот из свежих ябл. и	200			0.15	0	27	146.5	1.1	5.35
	ябл.кв. свежие	45.3	45							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0.2	0.2							
	Вода	172	172							
	Итого обед.				34.5	36.11	128.39	969.05	10.47	69.28

Заведующая производством




 Утверждаю
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Н.А. «13» марта 2024 г.

День 8. Неделя: вторая Сезон: весенний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	282сб2005	Котлеты из говядины	100	56,55	239	16	12	16
	гор.напиток	459сб2005	чай с лимоном	210	2,67	40	0	0	10
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	20
	гарнир	203сб2005	Макароны отварные с маслом	185	8,63	225	6	6	32

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

Здание										
108:109:с6	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,53	124,5	5,75	3,52
	картофель									
	с 0107 по 3110	66,7	50							
	с 0111 по 3112	71,4	50							
	с 0101 по 31-1902	77	50							
	с 0103 по 3006	33,3	50							
	морковь									
	с 0107 по 3112	12,8	10							
	с 0101 по 3006	13,3	10							
	пастушка(корень)или морковь	3,23	2,5							
	лук репчатый	12	10							
	масло растительное	2,5	2,5							
	уксус		6,5							
	вода питьевая	20	20							
	масло сливочное	2,23	2,23							
	яйца	14,5шт	5,23							
	вода	31,4	31,4							
	соль	0,6	0,6							
	вода или бульон	187,5	187,5							
231:с2012	Котлеты рубленные, запеченные с	100			11,54	12,9	9,93	243,5	0,11	4,21
	говядина (котлетное мясо)	71,3	50							
	хлеб пшеничный	13,3	13,3							
	масло или вода	16,3	16,3							
	котлетная масса		31							
	Соль №321		37,5							
	масло	13,3	13,3							
	масло сливочное	4	4							
	вода питьевая	4	4							
	вода	16,3	16,3							
	соль	0,3	0,3							
	масло сливочное	4,23	4,23							
	сыр	3,6	3,3							
	Масса п.ф		127,5							
	Масса запеченной котлеты		100							
108:с2008	Макароны отварные с маслом	130,5			5,7	6,07	32	223,5	0	3,01
	макаронные изделия	63	63							
	масло сливочное	3	3							
	соль	3	3							
101:с2009	Овощи натуральные соевые	50			0,43	0,12	1,52	10,3	3,13	7,23
	Огурец соевый	46	50							
	Хлеб пшеничный	40	40		3,16	0,4	13,32	94	0	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30		1,93	0,34	10,02	62,2	0	1,3
49:с61021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	23,1	64	0,2	4,34
	сухофрукты	20	50							
	вода	203	200							
	сахар	10	10							
	аскорби. кислота	0,2	0,2							
	Итого обед				25,62	23,05	105,92	854,50	9,22	79,61

Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «14» марта 2024 г.



День 9. Неделя: вторая Сезон: весенний 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	338сб2005	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				Выход С	Цена руб
			Брутто	Нетто	Вален	Жиры	Углеб	Энерг ценн Ккал		
г	г	г	г	г	г	г	г			
102:62005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,92	189,7	9,81	7,02
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		36,7	50						
	с 01.11 по 31.12		71,4	50						
	с 01.01 по 28-29.02		77	50						
	с 01.03 по 30.06		32,3	50						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,9	10						
	с 01.01 по 30.06		13,9	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	петрушка		3,26	3						
	масло растительное		6	6						
	бульон или вода		176	176						
	соль		2,6	2,6						
294:62006	Биточки рубленные из птицы	100			16,64	16,34	30,29	303,8	1,8	32,12
	курица потрошенная		123	74						
	яйца		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	супари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321:62006	Запеканка тушеная	180			3,76	6,67	17,9	244	29,9	16,91
	запеканка белокочанная		253	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		4,8	3,6						
	с 01.01 по 31.06		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,3	10,3						
	масло сливочное		0,12	0,12						
	муча пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		6,4	6,4						
	соль		1,8	1,8						
	лифовый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	64	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,68	0,36	10,02	62,2	0	1,5
467:62021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	3,3	38	0	1,91
	чай в с		1	1						
	вода		21,6	200						
	сахар		10	10						
	Итого обед:				31,23	28,14	102,55	926,4	37,01	60,34

Заведующая производством _____





День 10. Неделя: вторая Сезон: весенний 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/б рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса	Масса	Химический состав блюд				Цена руб
			брутто г	нетто г	Валки г	Жиры г	Углеб. г	Энерг. ценн. ккал	
			г	г	г	г	г		

10 день										
38 с/б 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной запуща балоконная картофель	250,5			1,74	4,39	9,2	144,75	18,47	3,80
		62,5	50							
	с 01.07 по 31.10	40	30							
	с 01.11 по 31.12	40	30							
	с 01.01 по 28-29.02	40,2	30							
	с 01.03 по 30.06	50	30							
	морковь									
	с 01.07 по 31.12	15,5	12,5							
	с 01.01 по 30.06	15,7	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							
22 с/б 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100,50			14,3	7,3	7,2	204	14,5	47,45
	рыба потрошен обеш.	152	122							
	вода	58	58							
	морковь									
	до 01.01	22,5	18							
	с 01.01	24	18							
	пастушья (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		130							
310 с/б 2005	Картофель отварной с маслом	180,5			4,5	5	28,9	220,2	24,33	14,39
	картофель									
	с 01.07 по 31.10	140	130							
	с 01.11 по 31.12	257	130							
	с 01.01 по 28-29.02	177	130							
	с 01.03 по 30.06	300	130							
	Масса вареного картофеля		174,5							
	масло сливочное	5	5							
	соль	1,7	1,7							
	Хлеб пшеничный	32	32	2,53	0,32	15,45	72,45	0	1,55	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,35	10,02	52,2	0	1,5	
342 с/б 2005	Компот из свежих яблок	200			0,15	0	29	115,5	0,1	5,55
	яблоки свежие	45,5	40							
	Сахар	24	24							
	Кислота лимонная	0,2	0,2							
	Вода	172	172							
	Итого обед:			25,21	18,37	99,77	310,21	46,4	79,66	

Заведующая производством