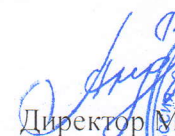


№ по рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход в блюда	Масса брутто	Масса нетто	Химический состав				Энерг. ценность	Цена руб
					Белки	Жиры	Углеб.	Витам.		

1 день										
22:8:2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свежая	150,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,51
	с 01.07 по 31.12	50	40							
	с 01.01 по 30.06	53,5	40							
	капуста Белокочанная	25	20							
	картофель	17,2	13							
	с 01.07 по 31.12	24,7	20							
	с 01.01 по 31.12	23,8	20							
	с 01.01 по 28-29.02	30,8	20							
	с 01.03 по 30.06	31,3	20							
	морковь									
	с 01.07 по 31.12	12,9	10							
	с 01.01 по 30.06	13,9	10							
	лук репчатый	12	10							
	томат	7,5	7,5							
	масло растительное	5	5							
	сметана	2,8	2,8							
	сметана	2,00	2,00							
27:8:2008	Тефтели из говядины с соусом	100,50			18,18	20,38	22,83	888,89	11,0	81,40
	говядина мякоть	40,9	40,9							
	крупа рисовая	3,3	3,3							
	вода или бульон	10	10							
	лук репчатый	30	30							
	масло растительное	5	5							
	орехи пшеничные	4,7	4,7							
	масло растительное	5	5							
	Соль №831									
	сметана	12,5	12,5							
	орехи пшеничные	3,75	3,75							
	вода или бульон	37,5	37,5							
	томат	5	5							
	соль	1,5	1,5		0,7	4,07	32	225,5	0	8,01
20:8:2008	Макароны отварные с маслом	130,5								
	макаронные изделия	60	60							
	масло сливочное	5	5							
	соль	5	5							
	Хлеб пшеничный	30	30		13,7	13	14,49	70,5	1	1,41
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30		13,8	13,7	11,71	62,5	1	1,3
45:8:2011	Компот из сухофруктов	20,5								
	сухофрукты	20	20							
	вода	2,5	2,5							
	сахар	10	10							
	лимонная кислота	0,5	0,5							
	Итого обед				30,65	32,62	112,33	888,03	11,51	76,19

Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 101
 Андриенко Н.А.
 15 мая 2024 г.



День 3 . Неделя: первая Сезон: весенний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181сб200	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	13,49	184	3	4	21
	гор.напиток	397сб200	Какао с молоком	200	9,65	94	3	3	14
	фрукты	338сб200	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	8054	0	0	12
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	сыр	15 сб200	российский	15	12,00	94	3	4	0
	масло	14сб200	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	7,55	66	0	7	0

№ по с/б рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход в блюде	Масса брутто	Масса нетто	Химический состав блюда				Энергетическая ценность	Цена руб
					Белки	Жиры	Углеб.	Энерг. ценность		

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	Котлета рыбная	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						
	сухари папировочные		5	5						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
31сб2005	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

Заведующая производством _____





С утверждано

Директор МБОУ лицея № 104

Андреев Н. А. «16» мая 2024 г.

День 4. Неделя: первая Сезон: весенний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291сб2003	Плов из пшны	300	51,40	574	27	30	57
	гор.напиток	392сб2012	Чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	15
	хлеб		Ржано-пшеничный	40	2,75	70	3	0	13
	фрукты	341сб2003	апельсины свежие калиброванные	160	21,74	132	1	0	31

№ по се рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Высо д блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Вита С	Цена руб
					Белки г	Жиры г	Углеб г	Энерг етич Ккал		

4 день										
100:62009	Суп картофельный с бобовыми картофель	250			5,49	3,27	14,32	124,79	0,01	7,02
	с 01 07 по 31 10		46,7	50						
	с 01 11 по 31 12		71,4	50						
	с 01 01 по 28-29 02		77	50						
	с 01 03 по 30 05		33,3	50						
	морковь		12,6	10						
	с 01 07 по 31 12		13,3	10						
	с 01 01 по 30 05		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						
200:62009	Пшеница, тушеная в соусе	100 50			24,4	29,3	3	230	0,01	46,73
	шпленен-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №391		4	50						
	помидорная паста		4	4						
	бульон		43	43						
	сыр теляний		15	15						
	вода		43	43						
	соль		4	4						
300:62009	Рис парашушенный	180			3,54	43	24,37	200	1	10,24
	крупа рисовая		43	43						
	вода		132,5	132,5						
	масло сливочное		4	4						
	соль		1,3	1,3						
700:62009	Овощи натуральные соленные	50			0,48	0,12	1,92	103	0,15	0,24
	Огурец соленый		45	50						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	33	14,45	71,5	1	1,41
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,53	0,34	10,02	52,2	1	1,3
840:62009	Компот из свежих яблок	200			0,14	0	29	146,4	0,1	6,34
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед				40,52	401,5	106,42	844,85	9,08	78,74

Заведующая производством _____





Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андреева Н.А. «17» мая 2024 г.

День 5. Неделя: первая Сезон: весенний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223сб2005	Запеканка из творога со стуженым молоком	160	71,28	397	26	20	50
	гор.напиток	459сб202	чай с лимоном	210	2,67	40	0	0	10
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	фрукты	338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	80	0	0	12

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

		Блюда								
347сб2005	Рассольник Ленинградский	250			2	51	19,93	148,9	7,54	3,43
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	73						
	с 01.11 по 31.12		107	76						
	с 01.01 по 28-29.02		113,4	73						
	с 01.03 по 31.06		125	77						
	морковь									
	с 01.07 по 31.10		12,3	11						
	с 01.01 по 31.06		13,3	10						
	лук репчатый		3	3						
	зелень петрушки		3	3						
	огурцы соленые		16,75	15						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		137,5	137,5						
	соль		2,5	2,5						
347сб2021	Бюфет "Шольяля"	100			15,3	11	13,3	263	0	44,98
	говядина без кости		41,7	40						
	паница потрошенная		33	33						
	масло или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	суперпанировочные		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масло п.ф			1,25						
203сб2009	Макароны отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	30,1
	макаронные изделия		43	43						
	масло сливочное		5	5						
	соль		5	5						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	3,3	14,46	71,6	1	1,41
	Хлеб ржанно-пшеничный		11	10	1,93	1,93	11,11	21,1	1	1,5
495сб2021	Бюфет из супа фруктов	200			1,4	1,1	20,0	34	1,2	43,4
	фруктофрукты		20	20						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	масло сливочное		0,2	0,2						
	Итого общ:				27,95	22,93	106,34	844,1	7,74	63,67

Заведующая производством _____

