

№ по об. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Важо д блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Эмпирический состав блюд			Вита С	Цена Р/б.
					Белки г	Жиры г	Углев. г		

6 день										
32:62012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,75	325	6,7
	картофель									
	с 01.07 по 31.10	100	75							
	с 01.11 по 31.12	107	78							
	с 01.01 по 31.03	118,4	79							
	с 01.03 по 30.06	129	79							
	морковь									
	с 01.07 по 31.12	12,5	10							
	с 01.01 по 30.06	13,3	10							
	луковые	12	10							
	варенная	10	11							
	масло растительное	2,5	2,5							
	вода или бульон	175	175							
	соль	2,5	2,5							
33:62008	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	158,75	0,5	55,15
	говядина без кости	100	74							
	хлеб пшеничный	18	15							
	молоко или вода	24	24							
	супари	10	10							
	масло п.ф.		124							
	масло растительное	5	5							
	соль	1	1							
17:162005	Каша гречневая рассычатая с маслом	150,5			10,63	7,15	47,77	315	0	13,47
	крупа гречневая		85,2	85,2						
	соль	1,5	1,5							
	масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,8	14,46	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,56	10,02	50,2	0	1,5
33:62005	Ванель из сока	200			0,57	0,06	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	83,72

Заведующая производством _____



№ по с/в 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	Энерг. ценность Ккал		

№ день										
32:в:2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,5			1,32	4,91	12,74	102,8	10,29	9,31
	сметана									
	с:01:07 до:01:12		30	40						
	с:01:01 до:03:06		313	40						
	капусты белокачанная		25	20						
	квашенная		172	12						
	картофель									
	с:01:07 до:01:12		147	20						
	с:01:11 до:01:12		124	20						
	с:01:01 до:03:06:02		313	20						
	с:01:05 до:03:06		313	20						
	морковь									
	с:01:07 до:01:12		124	10						
	с:01:01 до:03:06		133	10						
	пшеничный		12	12						
	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						
001:в:2005	Плов из пшцы	100,200			27,33	30,44	57,31	573,75	0,05	51,03
	пшца паровая		145	145						
	масло растительное		14	14						
	морковь									
	с:01:07 до:01:12		20	15						
	с:01:01 до:03:06		213	15						
	пшеничный		14	14						
	томатное пюре		10	10						
	крупа рисовая		70	70						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный		40	40	1,17	1,4	12,52	54	1	1,55
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,93	0,35	10,52	52,2	0	1,3
040:в:2005	Компот из свежих яблок	200			1,17	1	25	145,5	0,1	5,55
	яблоки свежие		400	40						
	Сахар		24	24						
	Ванillin лионский		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				34,5	36,11	128,39	969,05	10,47	69,28

Заведующая производством _____

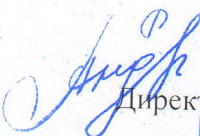


№ по с/б рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д блюда г	Масса фрукт г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг щек ккал		

		Зденье								
103-62006	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,6	5,75	8,52
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		68,7	90						
	с 01.11 по 31.12		71,4	90						
	с 01.01 по 31.12/02		77	90						
	с 01.03 по 30.06		39,3	90						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,8	10						
	с 01.01 по 30.06		19,3	10						
	пастушья (корень) или морковь		32,8	2,8						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,3	2,3						
	кетчуп			68						
	бульон мясной		20	20						
	масло сливочное		2,3	2,3						
	вода		16,8шт	6,28						
	соль		31,4	31,4						
	вода или бульон		1,4	1,4						
	соль		137,5	137,5						
	соль		2,9	2,9						
231-62012	Бюллеты рубленные, запеченные с говядиной (котлетное мясо)	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	4,81
	говядина (котлетное мясо)		71,3	50						
	хлеб пшеничный		13,3	13,3						
	молоко или вода		14,3	14,3						
	котлетная масса			81						
	Соль №2021			37,5						
	молоко		13,3	13,3						
	масло сливочное		4	4						
	бульон мясной		4	4						
	вода		13,3	13,3						
	соль		0,3	0,3						
	масло сливочное		6,28	6,28						
	сыр		3,6	3,6						
	Масса п.ф			127,5						
	Масса заправочной котлеты			100						
103-62008	Макаронные отварные с маслом овощными изделиями	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		68	68						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
70-62005	Овощи натуральные соевые	50			0,48	0,12	1,92	10,3	3,15	7,25
	Стручки соевый		56	50						
	Хлеб пшеничный		40	40	3,15	0,4	16,32	94	0	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,34	10,02	62,2	0	1,3
48-62001	Компот из сух.фруктов	200			0,5	0,1	20,1	84	0,2	4,84
	сухофрукты		20	50						
	вода		205	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед				25,62	23,05	105,92	854,50	9,22	79,61

Заведующая производством _____




 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 04
 Андриенко Н.А. «23» мая 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	338сб2003	Бананы свежие	170	24,90	170	3	0	40

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

100г:в2008	Суп картофельный с бобовыми	250			6,49	6,27	16,32	189,7	3,81	7,02
	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		12,3	10						
	с 01.01 до 30.06		13,3	10						
	горох		20,3	20						
	лук репчатый		12	10						
	пастушка		3,23	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		17,6	17,6						
	соль		2,6	2,6						
294г:в2008	Биточки рубленые из птицы	100			18,94	18,94	30,29	308,5	1,9	32,12
	мука просеянная		12,6	7,4						
	яйца		1,8	1,8						
	молоко или вода		2,4	2,4						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321г:в2008	Капуста тушеная	180			3,76	4,67	17,3	244	29,9	16,51
	капуста белокачанная		25,8	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09 до 31.12		4,5	3,6						
	с 01.01 до 31.08		4,8	3,6						
	лук репчатый		3,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	10,8						
	масло сливочное		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		3,4	3,4						
	соль		1,5	1,5						
	укропный лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	15,32	94	0	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	62,2	0	1,5
45г:в2001	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,51
	чай в с		1	1						
	вода		215	200						
	сахар		10	10						
	Итого обед:				31,23	28,14	162,55	926,4	37,01	60,34

Заведующая производством _____




 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «24» мая 2024 г.



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	457сб2021	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 св рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д блюда г	Масса блюда г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Цена руб
					Воды г	Жиры г	Углеб. г	Энерг. ккал	

10 день										
88 св 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной салата белокочанная картофель	250,5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	8,80
	с 01.07 по 31.10	40	30							
	с 01.11 по 21.12	43	30							
	с 01.01 по 28.02.02	46,2	30							
	с 01.03 по 30.06	50	30							
	морковь									
	с 01.07 по 31.12	15,6	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							
129 св 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100,50			14,3	7,8	7,2	204	14,6	47,46
	рыба потрошеной обешл	162	122							
	вода	38	38							
	морковь									
	до 01.01	22,8	18							
	с 01.01	24	18							
	петрушка (корень)	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							
	листья лавровой	0,03	0,03							
	соль	1,5	1,5							
	масса головной рыбы с овощами		130							
310 св 2005	Картофель отварной с маслом картофель	180,5			4,5	5	26,9	220,2	26,38	14,59
	с 01.07 по 31.10	240	180							
	с 01.11 по 21.12	257	180							
	с 01.01 по 28.02.02	277	180							
	с 01.03 по 30.06	300	180							
	Масса вареного картофеля		174,9							
	масло сливочное	5	5							
	соль	1,7	1,7							
	Хлеб пшеничный	32	32	32	2,63	0,32	16,45	72,46	0	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,34	18,02	52,2	0	1,5
342 св 2005	Компот из свежих яблок	200			0,14	0	29	115,5	0,1	5,58
	яблоки свежие	40,3	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 _____

