

Утверждено
Директор МБУ «Удильца № 104»
Андрienko H.A. «09» февраля 2024 г.



День 1 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

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

1 день										
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,55
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		50	40						
	с 01.01. до 30.06.		53,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		26,7	20						
	с 01.11. по 21.12.		28,6	20						
	с 01.01. по 28-29.02.		30,8	20						
	с 01.03. по 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						
	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						
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом	100/50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	54,27
	говядина мякоть		65,9	63,3						
	крупа рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	Макароны отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,63
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	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				31,13	33,1	124,27	967,56	23,59	91,65

Заведующая производством _____

Директор МБОУ Лицея № 104

Андрienко Н.А. «06» февраля 2024 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

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

2 день										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			2,18	4,39	14,29	129,5	8,25	6,53
	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						
	крупы пшеница		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,49
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137сб2012	Рагу из овощей	180/5			2,15	11,1	13,4	262	9,92	17,43
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		84,8	63,6						
	с 01.11. по 21.12.		90,8	63,6						
	с 01.01. по 28-29.02.		97,8	63,6						
	с 01.03. по 30.06		106	63,6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		39	31						
	с 01.01. до 30.06.		41,6	31						
	лук репчатый		28,8	24						
	капуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соус томатный №348 :		-	54						
	вода		54	54						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	мука пшеничная		2,4	2,4						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		4,1	3,2						
	с 01.01. до 30.06.		4,3	3,2						
	лук репчатый		1,8	1,1						
	томат пюре		8	8						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	сахар		0,54	0,54						
	соль		0,54	0,54						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		5	5						
	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
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,01
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
338сб2005	Бананы свежие калиброванные I шт.	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	29,3
	Итого обед:				28,38	31,49	158,69	1169,3	37,57	95,59

Андреев

Утверждено

Директор МБОУ Лицей № 104

Андреев Н.А. «07» февраля 2024 г.



День 3 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

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

3 день										
84с62005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	9,53
	свекла		50	40						
	с 01.07. до 31.12.		53,3	40						
	с 01.01. до 30.06.									
	картофель		33,3	25						
	с 01.07. по 31.10.		35,7	25						
	с 01.11. по 21.12.		38,5	25						
	с 01.01. по 28-29.02.		41,7	25						
	с 01.03. по 30.06.		10	10						
	фасоль									
	морковь		12,5	10						
	с 01.07. до 31.12.		13,3	10						
	с 01.01. до 30.06.		3,25	3						
	петрушка(корень)		12	10						
	лук репчатый		7,5	7,5						
	томат-пюре		5	5						
	масло растительное		1	0,75						
	чеснок		1,5	1,5						
	сахар		0,125	0,125						
	кислота лимонная		200	200						
	вода		2,5	2,5						
	соль		5	5						
	сметана				10,83	18,67	11	255	0	33,76
237с62005	Зразы рыбные с яйцом	100								
	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						
	крупка рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1/5 шт	8,3						
	Масса фарша:			26,6						
	сухарн панировочные		5	5						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
310с62005	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
495с62021	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						
338с62005	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

Утверждаю
 Директор МБОУ лицей № 104
 Андриенко Ю.А. «08» февраля 2024 г.

День 4 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

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

4 день										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	8,69
	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.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	горох		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						
290сб2005	Птица, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	230	0,01	45,29
	цыпленок-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №331:			60						
	томатная паста		6	6						
	мука		4,5	4,5						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305сб2005	Рис припущенный	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,8
	крупа рисовая		63	63						
	вода		132,5	132,5						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,8	1,8						
	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
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	6,01
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
341сб2005	Апельсины свежие калиброванные 1 шт.	200			1,58	0,35	39,13	165	105	27,18
	Итого обед:				41,62	40,38	143,63	999,05	110,9	101,8


 Утверждаю
 Директор МБОУ Лицей № 104
 Андриенко Н.А. «09» февраля 2024 г.

День 5 . Неделя: первая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выхо д блода г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

5 день										
96сб2005	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	16,93	148,9	7,54	10,31
	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		6	5						
	крупа рисовая		5	5						
	огурцы соленые		16,75	15						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
347сб2021	Котлета "Школьная"	100			15,3	11	13,3	263	0	46,98
	говядина без кости		41,7	40						
	птица потрошенная		53	38						
	молоко или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	сухари папировочные		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масса п/ф			125						
203сб2005	Макароны отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,63
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	2,36
	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	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	11,22
	Итого обед:				28,91	23,53	120,7	934,43	22,98	85,71