



 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «31» марта 2025 г.



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

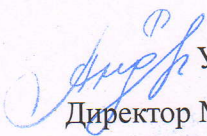
| № по рецептур | Наименование блюда и кулинарные изделия | Выход блюда, г | Масса брутто, г | Масса нетто, г | Химический состав блюда | Энергетическая ценность | | | | Минеральные вещества | | | | | Цена, руб. | |
|---------------|---|----------------|-----------------|----------------|-------------------------|-------------------------|----------|---------|-----------|----------------------|-------|-------|-----|----|------------|-------|
| | | | | | | ккал | Белки, г | Жиры, г | Углева. г | Энерг. ценность Ккал | B1 | B2 | C | Ca | | Fe |
| 1.1.1.1 | Борсч с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | | | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | | | | 10,29 | | | | 9,78 |
| | с 01.07. до 31.12. | | 50 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 53,3 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | капусты | | 25 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | картофеля | | 17,2 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 26,7 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 26,6 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | с 01.01. по 30.03.02. | | 30,8 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 33,3 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | лук | | 12 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | помид. | | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | смет. | | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | молоко | | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | вода или бутили | | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| 2.9.6.5.2005 | Говядина в соусе с сметаной | 100/50 | | | 18,18 | 20,88 | 22,98 | 353,33 | | | | 1,02 | | | | 59,11 |
| | говядина | | 65,0 | 63,3 | | | | | | | | | | | | |
| | крупа | | | | | | | | | | | | | | | |
| | рисовая | | 8,3 | 8,3 | | | | | | | | | | | | |
| | вода или бутили | | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | лук | | 35 | 30 | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | крупа | | 6,7 | 6,7 | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Смет. | | | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | | 12,5 | 12,5 | | | | | | | | | | | | |
| | крупа | | | | | | | | | | | | | | | |
| | шпинат | | 3,75 | 3,75 | | | | | | | | | | | | |
| | вода или бутили | | 37,5 | 37,5 | | | | | | | | | | | | |
| | смет. | | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| 2.9.6.5.2007 | Макаронные изделия с мясом | 180/5 | | | 5,7 | 6,07 | 32 | 225,5 | 0 | 7,94 | 0 | | | | | 9,32 |
| | макаронные изделия | | 63 | 63 | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | смет. | | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,044 | 0,012 | 0 | | | | | 2 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,06 | 0,03 | 0 | 19,2 | 20 | | | 1,92 |
| | Яйца куриные | 120 | 120 | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 | 18 | 0,02 | 12 | 15 | 1,9 | | | 11,08 |
| 4.9.6.5.2021 | Каша из суфлефицированной | 200 | | | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,02 | 0 | 0,2 | 18 | 0,9 | | | 4,68 |
| | суфлефицированная | | 20 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | вода | | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | смет. | | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | соль | | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 33,33 | 33,1 | 324,69 | 943,33 | 18,124 | 8,402 | 23,31 | 18 | 0,9 | | | 78,69 |

Заведующая производством _____


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «01» апреля 2025 г.

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

| № по сб. рецептур | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход блюда, г | Масса брутто, г | Масса нетто, г | Химический состав блюда | | | Витамины, мг | | Минер. вещества | | | Цена, руб. | |
|-------------------|---|----------------|-----------------|----------------|-------------------------|---------|----------|--------------|-------|-----------------|-------|------|------------|-------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углев. г | Энерг. кал. | В1 | В2 | С | Са | | Fe |
| 80с62012 | Суп картофельный с крупой | 250 | | | 2,18 | 4,39 | 14,29 | 129,5 | | | 8,25 | | | 6,83 |
| | 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. до 31.12. | | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | | | | | | |
| | крупя пшенная | | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | |
| | вода | | 175 | 175 | | | | | | | | | | |
| | соль | | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | |
| 294с62005 | Котлета рубленные из птицы | 100 | | | 16,64 | 15,34 | 30,29 | 308,5 | 0,03 | 0,01 | 1,3 | 25,6 | 1,44 | 33,86 |
| | кури 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 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| 171с62005 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180/5 | | | 10,63 | 7,18 | 47,77 | 316 | | | 0 | | | 8,62 |
| | крупя 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 | 0,044 | 0,012 | 0 | | | 2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,06 | 0,03 | 0 | 19,2 | 20 | 1,92 |
| 388с62005 | Напиток из ячневых хлопьев | 200 | | | 0,68 | 0,28 | 20,75 | 143,8 | 0 | 0 | 10 | 12 | 0,8 | 5,52 |
| | плоды шпоронок сушеные | | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| | вода | | 200 | 200 | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 34,48 | 27,95 | 137,61 | 1026,5 | | | 19,55 | | | 58,75 |



 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «02» апреля 2025 г.



День 3 . Неделя: первая Сезон: весенний 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 блюда | | | | Витамины, мг | | | Минералы | Цена, руб. |
|-------------------|--|----------------|-----------------|----------------|-------------------------|----------|---------|-----------|-------------------|----|----|----------|------------|
| | | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углева. г | Энерг. ценн. Ккал | B1 | B2 | | |


| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-----|-------|-----|---|-------|
| 3 день | Борс с фасолью и картошкой со сметаной | 280/5 | | | 3,54 | 5,1 | 14,53 | 168,25 | 12 | | | 6,20 | 45 | 1 | 11,63 |
| | сметана | | 50 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 53,3 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 33,3 | 25 | | | | | | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 35,7 | 25 | | | | | | | | | | | |
| | с 01.01. по 31.03. | | 38,5 | 25 | | | | | | | | | | | |
| | с 01.03. по 30.06. | | 41,7 | 25 | | | | | | | | | | | |
| | фасоль | | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12. | | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06. | | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | картошка (картофель) | | 3,25 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | уксус | | 12 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | растительное масло | | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | чеснок | | 1 | 0,75 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | |
| | уксус | | 0,125 | 0,125 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | соль | | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| 23.06.2025 | Картофель | 100 | | | 14,8 | 18,8 | 11,6 | 274 | | | | 1,15 | | | 35,23 |
| | рыба | 90 | 66 | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 26 | 26 | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 116 | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 31.06.2025 | Картофель и картофель | 180/5 | | | 4,5 | 5 | 28,9 | 220,2 | | | | 26,98 | | | 16,53 |
| | картофель | | | | | | | | | | | | | | |
| | с 01.07. по 31.10. | | 240 | 180 | | | | | | | | | | | |
| | с 01.11. по 31.12. | | 277 | 180 | | | | | | | | | | | |
| | с 01.01. по 31.03. | | 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 | 0,044 | 0,012 | 0 | | | | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,06 | 0,03 | 0 | 19,2 | 20 | | 1,92 |
| 05.06.2021 | Картофель | 200 | | | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,02 | 0 | 0,2 | 18 | 0,9 | | 4,68 |
| | картофель | | 20 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 27,79 | 29,46 | 99,64 | 869,45 | | | | 34,02 | | | 71,99 |



 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «03» апреля 2025 г.

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

| № по сб. рецептур | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход блюда, г | Масса брутто, г | Масса нетто, г | Химический состав блюда | | | | | Витамины, мг | | | Минер. вещества | Цена, руб. |
|-------------------|---|----------------|-----------------|----------------|-------------------------|----------|---------|----------|--------------------|--------------|-------|-------|-----------------|------------|
| | | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углев. г | Энерг. ценн. Ккал. | B1 | B2 | C | | |
| 102с62005 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | | | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | 0,15 | 0,075 | 5,81 | 82,5 | 2,25 | 7,85 |
| | 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 | | | | | | | 0,01 | | | 45,42 |
| 290с62005 | Гниза, тушеная в соусе | 100/60 | | | 26,4 | 29,8 | 8 | 230 | | | | | | |
| | цыпленок-бройлер | | 165 | 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 | | | | | | | | | | |
| 305с62005 | Рис припущенный | 180 | | | 3,64 | 4,3 | 26,67 | 200 | 0,15 | 0,1 | 0 | 9,1 | 0,78 | 10,83 |
| | 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 | 0,044 | 0,012 | 0 | | | 2 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,06 | 0,03 | 0 | 19,2 | 20 | 1,92 |
| | Биоюгурт в инд. упаковке | 125 | 125 | 125 | 3,9 | 4,4 | 23 | 145 | 0,05 | 0,0036 | 12,5 | 16,8 | 0,57 | 33,1 |
| 342с62005 | Компот из свежих яблок | 200 | | | 0,16 | 0 | 29 | 146,6 | | | 0,1 | | | 6,27 |
| | яблоки свежие | | 45,3 | 40 | | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 24 | 24 | | | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| | Вода | | 172 | 172 | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 43,94 | 44,43 | 127,5 | 979,05 | ##### | ##### | 18,42 | ##### | ##### | 107,39 |


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «04» апреля 2025 г.



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

| № по сб. рецептур | Наименование блюда по кулинарным индексам | Выход блюда, г | Масса брутто, г | Масса нетто, г | Химический состав блюда | | | Витамины | | | Минералы | | Цена, руб. |
|-------------------|---|----------------|-----------------|----------------|-------------------------|---------|----------|-----------------------|----|----|----------|----|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеб. г | Энерг. ценность, Ккал | B1 | B2 | C | Ca | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|
| 5аеи | Рассольник с ленинградской ветчиной | 250 | | | 2 | 5,1 | 16,93 | 148,9 | 0,15 | 0,175 | 7,54 | 92,5 | 2,75 | 10,26 |
| | 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 | | 125 | 75 | | | | | | | | | | |
| | с 01.07. до 31.12 | | 12,5 | 10 | | | | | | | | | | |
| | с 01.01. до 30.06 | | 13,3 | 10 | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | | 6 | 5 | | | | | | | | | | |
| | мушкетерская | | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | огурцы соевые | | 16,75 | 15 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | вода или бульон | | 187,5 | 187,5 | | | | | | | | | | |
| | соль | | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | |
| 347бс2021 | Котлета "Шашлык" | 100 | | | 15,3 | 11 | 13,3 | 263 | | | 0 | | | 50,75 |
| | говядина без кости | | 41,7 | 40 | | | | | | | | | | |
| | пшеница пшеница | | 64 | 38 | | | | | | | | | | |
| | молоко или вода | | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 17 | 17 | | | | | | | | | | |
| | супермаркет | | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | | 4 | 4 | | | | | | | | | | |
| | соль | | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | |
| | масса п/б | | | 125 | | | | | | | | | | |
| 203бс2005 | Макаронные изделия с мясом | 180/5 | | | 5,7 | 6,07 | 32 | 225,5 | 0 | 7,94 | 0 | | | 9,32 |
| | макаронные изделия | | 63 | 63 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | соль | | 3 | 3 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,044 | 0,012 | 0 | | | 2 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 30 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,06 | 0,03 | 0 | 19,2 | 20 | 1,92 |
| | Макаронные изделия макаронные | 120 | 120 | 120 | 0,96 | 0,24 | 9 | 42 | 18 | 0,02 | 45,6 | 15 | 1,9 | 17,28 |
| 495бс2021 | Компот из сухофруктов | 200 | | | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,02 | 0 | 0,2 | 18 | 0,9 | 4,68 |
| | сухофрукты | | 20 | 50 | | | | | | | | | | |
| | вода | | 200 | 200 | | | | | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | 33,21 | 23,17 | 115,94 | 816,1 | | | 53,34 | | | 96,21 |