

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «12» мая 2025 г.



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

М по об- репешу	Наимено- вание блюда и кулинар- ных наборов	Выход блюда, г	Масса блюда, г	Масса нета, г	Химичес- кий состав блюда				Витамин м/мг			Энергетич Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	Цен, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углева, г											
1 день																		
12.05.2005	Пюре карто- фельное с картофель- ной со- сметаной	200/5			1,82	4,96	12,74	102,5							10,29			9,9
	с 01.07.2012																	
	с 01.07.2012		50	40														
	с 01.07.2012		53,3	40														
	картофель		25	20														
	картофель		17,2	12														
	с 01.07.2012		26,7	20														
	с 01.11.2012		28,6	20														
	с 01.01.2012		30,8	20														
	с 01.03.2012		33,1	20														
	картофель																	
	с 01.07.2012		12,5	10														
	с 01.01.2012		13,2	10														
	пюре		12	10														
	картофель		7,6	7,6														
	картофель		5	5														
	картофель		2,5	2,5														
	картофель		2,5	2,5														
	картофель		200	200														
	картофель		5	5														
17.05.2005	Пюре карто- фельное с картофель- ной со- сметаной	100/50			18,18	20,00	22,50	353,33							1,02			59,11
	картофель		65,9	65,3														
	картофель		8,3	8,3														
	картофель		10	10														
	пюре		35	30														
	картофель																	
	картофель		5	5														
	картофель		6,7	6,7														
	картофель		5	5														
	картофель																	
	картофель		12,5	12,5														
	картофель		3,75	3,75														
	картофель		37,5	37,5														
	картофель		5	5														
	картофель		1,5	1,5														
20.05.2005	Макаронные изделия с маслом	180/5			3,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0							9,32
	макаронные изделия		63	63														
	макаронные изделия		5	5														
	с 01.07.2012		3	3														
	картофель	30	30	30	2,37	0,5	14,49	70,5	0,044	0,012	0							2
	картофель	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0				19,2	20		1,92
	картофель	120	120	120	0,48	0,48	11,76	53,28	18	0,02	12				15	1,9		11,88
05.05.2021	Каша из суперфру- итов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2				18	0,9		4,68
	суперфру- иты		20	50														
	суперфру- иты		203	200														
	суперфру- иты		10	10														
	суперфру- иты		0,2	0,2														
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	
	суперфру- иты																	

Заведующая производством

Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104

Андрienко Н.А. «13» мая 2025 г.

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

№ по рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Витамины			Минералы		Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценн. Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
80с62012	Суп картофельный с курицей	250			2,18	4,39	14,29	129,5			8,25			6,83
	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										
	крупа пшеница		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 потрошеные		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 рассычатая с маслом	180,5			10,63	7,18	47,77	316			0			8,62
	крупа 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 ржанопшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,92
388с62005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	0	0	10	12	0,8	5,52
	плоды шиповника сушеные		20	20										
	сахар		20	20										
	вода		200	200										
	Итого обед				34,48	27,85	137,61	1920,5	0,0884	0,0251	19,55	56,8	20,8	59,75

Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андриенко Н.А. «14» мая 2025 г.



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

№ по рецептуре	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса brutto, г	Масса netto, г	Химический состав блюда				Витамины мг			Минералы	Цена, руб.
					Белок, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. квал.	B1	B2	C	Ca	Fe

3 день	Борис фисально картофель м со сметаной	250,5			3,54	5,1	14,53	168,25	12		0,20*	45	1	11,63
	с 01.09. до 31.12		50	40										
	с 01.09. до 30.06		53,3	40										
	картофель													
	с 01.09. по 31.10		33,3	25										
	с 01.11. по 31.12		35,7	25										
	с 01.01. по 28-20.02		38,5	25										
	с 01.03. по 30.06		41,7	25										
	фасоль		19	10										
	картофель													
	с 01.09. до 31.12		12,5	10										
	с 01.01. до 30.06		13,9	10										
	картофель (вареный)		3,25	3										
	дух		12	10										
	растительное масло		7,5	7,5										
	масло растительное		5	5										
	чеснок		1	0,75										
	сметана		1,5	1,5										
	картофель		0,125	0,125										
	вода		200	200										
	соль		2,5	2,5										
	сметана		5	5										
23-05-2005	Картофель вареный	100			14,8	18,8	11,6	274			1,15			35,23
	картофель (безглазые)		90	66										
	картофель (безглазые)		18	18										
	картофель		26	26										
	картофель		10	10										
	картофель		2	2										
	картофель			116										
	картофель		10	10										
31.05-2005	Картофель отварной с маслом	180,5			4,5	5	28,9	220,2			26,38			16,53
	картофель													
	с 01.07. по 31.10		240	180										
	с 01.11. по 31.12		257	180										
	с 01.01. по 28-20.02		277	180										
	с 01.03. по 30.06		300	180										
	Масло сливочное			174,5										
	картофель		5	5										
	картофель													
	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
05-05-2021	Картофель тушеный	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9	4,68
	картофель		20	80										
	картофель		203	200										
	сметана		10	10										
	картофель		0,2	0,2										
Итого					27,39	19,65	99,84	869,15			34,02			71,09

Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 104
Андрienко Н.А. «15» мая 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			Минералы		Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность, Ккал.	B1	B2	C	Ca	Fe	
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										
290с62005	Птица, тушенная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	230			0,01			45,42
	шпленок-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 расквашенный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,92
	Ембогург в инд.	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. «16» мая 2025 г.



День 5 . 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	Углеб. г	Энерг. ценн. Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
5апп. 96052005	Рассольник с квашеной капустой, картофелем	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 28-29.03.		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										
	пшеница													
	картофель		6	5										
	пшеница		5	5										
	огурцы соевые		16,75	15										
	масло растительное		5	5										
	соль		187,5	187,4										
	соль		2,5	2,5										
347652021	Котлеты "Шоколадные"	100			15,3	11	13,3	263			0			50,75
	говядина без кости		41,7	40										
	пшеница													
	пшеница		64	38										
	молоко		20	20										
	Хлеб пшеничный		17	17										
	сметана													
	масло сливочное		10	10										
	масло растительное		4	4										
	соль		0,4	0,4										
	масло слив.		125											
203652005	Макаронные изделия с мясом	189,5			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 пшенично-овсяный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,92
	Макаронные изделия мажаровские	120	120	120	0,96	0,24	9	42	18	0,02	45,6	15	1,9	17,28
495652021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9	1,68
	сухофрукты		20	30										
	вода		200	200										
	сахар		10	10										
	лимонная кислота		0,2	0,2										
	Итого:				28,91	23,17	115,44	886,1	0,1044	0,012	53,14	140,9	49,9	96,21