


 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «16» сентября 2024 г.



**День 1 . Неделя: первая Сезон: осенний 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										
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,28
	сметана									
	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	55,19
	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	Макаронные отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,51
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,39
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,93
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,09
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед				31,92	33,2	129,4	991,06	23,59	91,32

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Утверждаю  
 Директор МБОУ Лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «17» сентября 2024 г.

День 2 . Неделя: первая Сезон: осенний 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	6,23
	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						
	крупя пшеничная		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	32,07
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сахар 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	17,36
	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	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,39
338сб2005	Бананы свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	28,11
388сб2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	10	5,48
	плоды шиповника сушеные		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	Итого обед:				29,69	31,87	155,27	1190	47,47	92,57

  
 Директор МБОУ Лицея №106  
 Андрюенко Н.А. «18» сентября 2024 г.



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

№ по об. 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.		

3 день											
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5				3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	10,28
	свекла										
	с 01.07. по 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-шоре		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							
234сб2005	Котлета рыбная	100				14,8	18,8	11,6	274	1,15	33,09
	рыба потрош.обезглавленная		90	66							
	хлеб пшеничный		18	18							
	вода		26	26							
	сухари панировочные		10	10							
	соль		2	2							
	масса полуфабриката			116							
	масло растительное		10	10							
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5				4,5	5	28,9	220,2	26,38	13,14
	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	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,39	
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,93	
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,93	
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,09	
	сухофрукты		20	50							
	вода		203	200							
	сахар		10	10							
	кислота лимонная		0,2	0,2							
	Итого обед:				29,54	30,72	128,35	1051,71	58,18	85,78	

*Андреев*

Утверждаю

Директор МБОУ Лицея № 104

Андреев Н.А. «19» сентября 2024



г.

День 4 . 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 блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		

4 день												
102сб2005	Суп каргофельный с бобовыми картофелем		250				5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	8
	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 цыпленок-бройлер		100/60	165	142		26,4	29,8	8	230	0,01	44,91
	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 приущенный		180				3,64	4,3	26,67	200	0	10,61
	крупа рисовая			63	63							
	вода			132,5	132,5							
	масло сливочное			6	6							
	соль			1,8	1,8							
	Хлеб пшеничный		40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93	
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,39	
341сб2005	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт.		200	200	200	1,58	0,35	39,13	165	105	26,53	
342сб2005	Компот из свежих яблок		200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,89	
	яблоки свежие			45,3	40							
	Сахар			24	24							
	Кислота лимонная			0,2	0,2							
	Вода			172	172							
	Итого:обед:						42,41	40,48	148,46	1022,55	110,9	99,26

  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «20» сентября 2024 г.



День 5 . Неделя: первая Сезон: осенний 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.		

5 день										
96сб2005	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	16,93	148,9	7,54	10,04
	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	47,4
	говядина без кости		41,7	40						
	птица потрошенная		64	38						
	молоко или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масса п/ф			125						
203сб2005	Макаронные отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,51
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
140сб2005	Свекла, тушеная в соусе	60			1,42	4,25	6,41	69,6	0,81	4,63
	свекла									
	с 01.09. до 31.12.		63	50,5						
	с 01.01. до 31.08.		67,2	50,5						
	лук репчатый		14,4	12						
	масло растительное		2,5	2,5						
	Соус №330:			12						
	сметана		3	3						
	мука пшеничная		1	1						
	вода		9	9						
	соль		0,6	0,6						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,85
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,93
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,09
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				31,3	27,88	133,36	1034,13	20,63	89,38