


  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «27» января 2025 г.

**День 6 . Неделя: вторая Сезон: зимний 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	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность Ккал	Витамины			Минер. в-ва		Цена, руб.
										В1	В2	С	Са	Fe	

82сб02012	Суп вегетарианский с макаронными изделиями и картофелем	250				2,68	2,84	17,14	104,75					8,25			7,43
	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. по 31.12.		12,5	10													
	с 01.01. по 30.06.		13,3	10													
	лук репчатый		12	10													
	вермишель		10	10													
	масло растительное		2,5	2,5													
	вода или бульон		175	175													
	соль		2,5	2,5													
268сб02005	Котлеты из говядины	100				15,55	11,55	15,7	238,75	0,064	0,096	0,15	16,8	1,2			62,35
	говядина без кости		77	74													
	хлеб пшеничный		18	18													
	молоко или вода		24	24													
	сметана		10	10													
	масса п.ф.			124													
	масло растительное		6	6													
	соль		1	1													
171сб02005	Книш гречневая рассыпчатая 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			1,28
388сб02005	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					33,89	22,51	125,87	926	0,000000	0,000000	18,4	0,000000	0,000000			87,2



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюенко Н.А. «28» января 2025 г.

День 7 . Неделя: вторая Сезон: зимний обед. Возрастная категория: 12-17 лет

№ по об-решетур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Витамины			Микроэлементы		Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.	В1	В2	С	Ca	Fe	

82с6.0005	Борис конустей в картофель м со сметаной	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5					10,29			9,75
	с 01.07. до 31.12		50	40												
	с 01.01. до 30.06		53,3	40												
	картофель белокочанная		25	20												
	или квашеная капуста		17,2	12												
	с 01.07. по 31.10		26,7	20												
	с 01.11. по 21.12		28,6	20												
	с 01.01. по 28-29.07		30,8	20												
	с 01.08. 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												
	помид		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												
291с6.0005	Плов из пшеницы	100-200			27,38	30,44	57,31	573,75					0,08			53,04
	пшеница															
	но прошеяная		165	145												
	масло растительное		14	14												
	морковь															
	с 01.07. до 31.12		20	16												
	с 01.01. до 30.06		21,3	16												
	лук репчатый		16	14												
	томатное пюре		10	10												
	крупа рисовая		70	70												
	соль		2	2												
	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
	Бизанна сметан	150	150	150	2,25	0,75	31,5	141,75	18	0,02	15	15	1,9			21,24
342с6.0005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6					0,1			6,27
	яблоко свежее		45,3	40												
	Сахар		24	24												
	Кислоя лимонная		0,2	0,2												
	вода		172	172												
	Итого обед:				35,96	36,76	155,06	1087,3				35,47				94,21



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрienко Н.А. «29» января 2025 г.

День 8 . Неделя: вторая Сезон: зимний 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	В1	В2	С	Са		Fe
108,109 от 2005	Суп картофельный с картофелем	250			2,06	3,1	12,58	124,5				5,75	35	1,25	9,05
	с 01.07.по 31.10		66,7	50											
	с 01.11.по 31.12		71,4	50											
	с 01.01.по 28-30.02		77	50											
	с 01.03.по 30.06		83,3	50											
	морковь														
	с 01.07.по 31.10		12,5	10											
	с 01.01.по 30.06		13,3	10											
	петрушка, морковь или морковь		3,25	2,5											
	лук		12	10											
	масло растительное		2,5	2,5											
	картофель			65											
	мука пшеничная		20	20											
	масло сливочное		2,25	2,25											
	вода		31,4	31,4											
	соль		0,6	0,6											
	вода или бульон		187,5	187,5											
	соль		2,5	2,5											
2816 от 2012	Котлеты рубленные, замоченные с макаронными изделиями (картофельное пюре)	100			11,64	12,9	9,98	263,5				0,11			51,13
	картофель		54,2	50											
	масло сливочное		13,8	13,8											
	масло сливочное		16,3	16,3											
	картофель			81											
	соль		18,8	18,8											
	масло сливочное		4	4											
	мука пшеничная		4	4											
	вода		18,8	18,8											
	соль		0,3	0,3											
	масло сливочное		6,25	6,25											
	соль		3,6	3,3											
	Масса в ф			127,5											
	Масса замоченно в котлеты			100											
	Масло сливочное		5	5											
2046 от 2005	Макаронные изделия с мясом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	7,84	0				9,32
	картофель		63	63											
	масло сливочное		5	5											
	соль		3	3											
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,48	30,5	0,044	0,082	0				2
	Хлеб ржанопшеничный	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20		1,28
4956 от 2021	Котлет из суфлеобразное	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9		4,67
	суфлеобразное		20	50											
	вода		203	200											
	соль		10	10											
	картофель		0,2	0,2											
	Итого:				21,49	22,31	95,84	891,20	9,12	7,89	6,90	33,20	23,38		77,45

Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андрюенко Н.А. «30» января 2025 г.



День 9 . Неделя: вторая Сезон: зимний 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	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность Ккал.	Витамины			Минералы		Цена, руб.
										В1	В2	С	Са	Fe	
102а62005	Суп картофельный с бабешки	250				5,89	5,27	16,32	189,7	0,15	0,075	5,81	82,5	2,25	7,85
	с 01.07. до 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	20											
	морковь														
	с 01.07. до 31.12.		12,5	10											
	с 01.01. до 30.06.		13,2	10											
	горошек		20,3	20											
	лук		12	10											
	петрушка		3,25	3											
	масло растительное		5	5											
	бульон куриный		175	175											
	соль		2,5	2,5											
29а62005	Паштет говяжий с интентами	100				16,64	15,34	30,29	308,5	0,03	0,01	1,3	25,6	1,44	33,86
	суп														
	порошок		123	71											
	масло		18	18											
	молоко		26	26											
	бульон куриный		4	4											
	сухари панировочные		10	10											
	масло растительное		6	6											
	масло сливочное		5	5											
	соль		0,12	0,12											
321а62005	Канюшка тушеная	180				3,76	6,67	17,3	244				29,9		14,92
	канюшка замороженная		258	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		8,6	7,2											
	томатное пюре		10,8	10,8											
	масло сливочное		0,12	0,12											
	бульон куриный		2,2	2,2											
	сезон		5,4	5,4											
	соль		1,5	1,5											
	маршмэлл		0,018	0,018											
	Хлеб пшеничный	30	30	30		2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0			2
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	20	20		1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0	19,2	20	1,28
288а62005	Выпечка из творога с изюмом	200				0,68	0,28	20,75	143,8	0	0	10	12	0,8	5,52
	творог		20	20											
	сезон		20	20											
	соль		200	200											
	Итого					39,26	28,1	105,83	991,3			47,01			65,33



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «31» января 2025 г.

**День 10 . Неделя: первая Сезон: зимний 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	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценность Ккал.	Витамины мг	В1	В2	С	Минер. вещества	Ca	Fe	Цена, руб.
-------------------	---	----------------	-----------------	----------------	-------------------------	----------	---------	----------	-----------------------	-------------	----	----	---	-----------------	----	----	------------

88 сб 2005	Циц по свежей манушты с картофелем со сметаной	250 5				1,74	4,89	9,2	144,75								18,47	8,47
	манушты беломочная		62,5	50														
	картофель																	
	с 01.07. до 31.10.		40	30														
	с 01.11. по 21.12.		43	30														
	с 01.01. по 29.20.02.		46,2	30														
	с 01.03. по 30.06.		50	30														
	морковь																	
	с 01.07. до 31.12.		15,6	12,5														
	с 01.01. до 30.06.		16,7	12,5														
	лук репчатый		12	10														
	томатное масло		2,5	2,5														
	масло растительное		5	5														
	вода кипяченая		200	200														
	соль		2,5	2,5														
	сметана		5	5														
229 сб 2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100 50				14,3	7,8	7,2	204	0,07	0,07		1,45					60,35
	рыба мороженая		162	122														
	вода		38	38														
	морковь																	
	с 01.07. до 31.12.		22,5	18														
	с 01.01. до 30.06.		24	18														
	пшеница (зерно)		6	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														
	лист шпротный		0,03	0,03														
	соль		1,5	1,5														
	масса готовой рыбы с овощами			150														
90 сб 2005	Рис отваренный	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	29	29	29	2,29	0,29	14,01	68,17	0,044	0,012	0							1,93
	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,06	0,03	0		19,2	20				1,28
45 сб 2021	Чай с сахаром	200 10				0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	12	0,8				1,46
	чай в с		1	1														
	вода		216	200														
	сахар		10	10														
	Итого обед:					23,49	17,02	73,06	689,72				19,82					84,52