


Утверждаю  
 Директор МБОУ лицей № 104  
 Андриенко Н.А. «17» февраля 2025 г.



День 1 . Неделя: первая Сезон: зимний 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				Выход энергии	Минералы			Цена, руб.	
					Белок, г	Жир, г	Углевод, г	Энерг. ценность Ккал		В1	В2	С		Са
1 день														
2506/2005	Омлет с картофелем и морковью	2500			1,82	4,91	12,74	163,5				10,29		9,78
	с 01.01 до 31.12		50	40										
	с 01.01 до 30.06		33,3	40										
	картофель		25	20										
	морковь		17,2	12										
	с 01.07 по 31.08		26,7	20										
	с 01.11 по 31.12		30,6	20										
	с 01.01 по 30.06		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										
	картофель		12	10										
	морковь		7,2	7,5										
	масло растительное		3	5										
	соль		2,5	2,5										
	соль		2,5	2,5										
	вода или бульон		200	200										
	сметана		5	5										
2706/2005	Гороховый суп с морковью	10000			10,18	20,88	27,98	353,33				1,05		30,11
	картофель		65,9	63,3										
	картофель		6,3	6,3										
	вода или бульон		10	10										
	картофель		35	30										
	масло растительное		5	5										
	морковь		6,7	6,7										
	масло растительное		5	5										
	соль			30										
	сметана		12,5	12,5										
	морковь		3,75	3,75										
	вода или бульон		37,5	37,5										
	соль		5	5										
	соль		1,5	1,5										
2806/2005	Макаронные изделия с мясным соусом	10000			5,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0			9,32
	картофель		63	63										
	масло растительное		5	5										
	соль		3	3										
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,3	14,49	70,3	0,041	0,02	0			2
	Хлеб ржаной		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,7	20	1,92
	Макаронные изделия		120	120	0,48	0,48	11,76	33,29	18	0,02	12	15	1,9	11,88
4006/2023	Омлет со сметаной	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9	4,68
	сметана		20	50										
	вода		203	200										
	сметана		10	10										
	картофель		0,2	0,2										
	морковь													
Итого:					33,33	33,8	134,49	841,31	38,124	8,063	23,51	18	0,9	66,69

Заведующая производством \_\_\_\_\_


 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «18» февраля 2025 г.

День 2 . 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				Витамины			Минер. в-ва		Цена, руб.	
						Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. вып. Ккал.	В1	В2	С	Са		Fe
80сб2012	Суп картофельный с крутой картошкой	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 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											
	крупа пшеничная		5	5											
	масло растительное		2,5	2,5											
	вода		175	175											
	соль		2,5	2,5											
29сб2005	Колбаса рубленая по рецепту	100			16,64	15,34	30,29	308,5	0,03	0,01	1,3	25,6	1,44	33,86	
	крупы потрошенные		123	74											
	хлеб		18	18											
	молоко или вода		26	26											
	внутренний жир		4	4											
	сладкий папировочный		10	10											
	масло растительное		6	6											
	соль		0,12	0,12											
	масло сливочное		5	5											
171сб2005	Каша 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 ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20	1,92	
388сб2005	Пангал из яблок шпината	200			0,68	0,28	20,75	143,8	0	0	10	12	0,8	5,52	
	яблоки		20	20											
	шпинат		20	20											
	сахар		20	20											
	вода		200	200											
	Итого обед:				34,48	27,85	137,61	1020,5	0,000000	0,000000	19,55	0,000000	0,000000	58,75	

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Утверждаю  
 Директор МБОУ Лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «19» февраля 2025 г.

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

№ по об- ретатур	Наимено вание блюда и кулинари щих изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда	Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. источ. Ккал	Витамины м.мг			Минералы			Цена, руб.
										B1	B2	C	Ca	Fe		
3 день																
84652005	Бораник фаршом и картофелем со сметаной	250,5			3,54	5,1	14,53	168,25	12			0,29	45	1	11,63	
	с 01.07. до 31.12.	50	40													
	с 01.01. по 30.06.	53,3	40													
	картофель															
	с 01.07. по 31.10.	33,3	25													
	с 01.11. по 31.12.	35,7	25													
	с 01.01. по 28-29.02.	38,5	25													
	с 01.03. по 30.06.	41,7	25													
	фарш	10	10													
	сметана															
	с 01.07. до 31.12.	12,5	10													
	с 01.01. до 30.06.	13,3	10													
	картофель (корень)	3,25	3													
	лук	12	10													
	картофель (клубень)	7,5	7,5													
	масло растительное	5	5													
	чеснок	1	0,75													
	сметана	1,5	1,5													
	картофель (клубень)	0,125	0,125													
	соль	200	200													
	сметана	2,5	2,5													
	сметана	5	5													
234652005	Котлета говяжья	100			14,8	18,8	11,6	271				1,15			35,23	
	картофель	90	66													
	картофель (клубень)	18	18													
	сметана	26	26													
	сметана	10	10													
	соль	2	2													
	масло сливочное		116													
	масло сливочное	10	10													
310652005	Картофель отварной с маслом	180,5			4,5	5	28,9	220,2				26,34			16,53	
	картофель															
	с 01.07. по 31.10.	240	180													
	с 01.11. до 31.12.	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	14,40	71,5	0,044	0,002	0				2	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	30	30	1,98	0,35	10,02	52,2	0,06	0,03	0	19,2	20		1,92	
405452021	Компот из сушеных фруктов	200			0,6	0,1	30,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9		4,68	
	сушеный фрукт	20	30													
	сметана	20	200													
	сметана	10	10													
	сметана	0,2	0,2													
	Итого:				27,79	39,68	99,64	809,18				14,02			71,99	

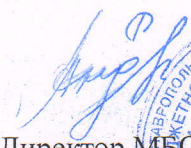
Заведующая производством \_\_\_\_\_


  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «20» февраля 2025 г.

День 4 . 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	Выпити							Минер. вещества	Цена, руб.	
						Белки, г	Жиры, г	Углеб. г	Энерг. ценность Ккал.	В1	В2	С			Са
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 по 31.12		12,5	10											
	с 01.01 по 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	Пшеница тушеная в соусе	100/60				26,4	29,8	8	230			0,01			45,42
	выпенок-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
	Блины из пшеничной муки	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

Заведующая производством \_\_\_\_\_

  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «21» февраля 2025 г.



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

№ по со- решатур	Наимено- вание блюда и кулинари- ых изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химичес- кий состав блюда	Витамины, мг				Минераль- ная		Цена, руб.		
						Белка, г	Жиры, г	Углево- д.	Энерг. ценн. ккал	B1	B2		C	Ca
96092005	Рассольни- к ленинград- ский картофель	250			2	5,1	16,93	146,9	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 28-29.02.		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.		13,5	10										
	фасоль		6	5										
	картофель		5	5										
	огурцы соленые		16,75	15										
	масло раститель- ное		5	5										
	вода или бульон		187,5	187,5										
	соль		2,5	2,5										
34762001	Колбаса "Штапель" говядина без кости	100			15,3	11	13,3	263			0			50,75
	пшено выпечен- ное		64	38										
	молоко или вода		20	20										
	Хлеб пшенич- ный		17	17										
	огурцы пикантно- ые		10	10										
	масло раститель- ное		4	4										
	соль		0,4	0,4										
	масло слив.			1,5										
203602005	Макаронные отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	7,94	0			9,32
	макарони- ные		63	63										
	масло сливочное		5	5										
	соль		3	3										
	Хлеб пшенич- ный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,044	0,012	0			2
	Хлеб ржаной- пшенич- ный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,08	0,03	0	19,2	20	1,92
	Макарони- и с салатом капустным	120	120	120	0,96	0,24	9	42	18	0,02	45,6	15	1,9	17,28
495602021	Компот из сухофрук- тов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,02	0	0,2	18	0,9	4,68
	сухофрук- ты		20	50										
	вода		203	200										
	сахар		10	10										
	кислота лимонная		0,2	0,2										
	Итого				38,81	23,17	112,84	856,1			83,34			98,21

Заведующая производством \_\_\_\_\_