



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрюченко Н.А. «20» ноября 2023 г.

День 1 . 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	Углевы г	Энерг. ценн. Ккал		
1 день										
82сб2003	Борш с капустой и картофелем со сметаной	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	сметана									
	с 01.07 по 31.12		39	40						
	с 01.01 по 30.06		31,3	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		30,6	20						
	с 01.03 по 30.06		33,3	20						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	томат		7,5	7,5						
	масло растительное		3	3						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
279сб2005	Тефтели из говяжьих с соусом	100,50			18,18	20,88	22,98	353,35	1,02	51,62
	говяжья мякоть		65,9	65,9						
	аруша рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		25	30						
	масло растительное		5	5						
	булка пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331			50						
	сметана		12,5	12,5						
	булка 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			3,2	6,07	32	225,5	0	8,61
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		7	7						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед				30,65	32,62	112,33	889,03	11,51	76,19



тверждаю

Директор МБОУ лицея № 104
Андрienko И.А. «21» октября 2023 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	200			218	439	1429	1286	826	637
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		100	78						
	с 01.11 по 31.12		107	78						
	с 01.01 по 28-29.02		115,4	78						
	с 01.03 по 30.06		125	78						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		10,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	крупы пшеничная		7	7						
	масло растительное		7	7						
	вода		178	178						
	соль		2,2	2,2						
294сб2006	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,24	30,29	308,8	1,3	32,12
	жиры потрошенные		100	74						
	хлеб		18	18						
	молоко или вода		2,6	2,6						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
137сб2012	Рагу из овощей	180,7			20,2	10,1	10,4	262	9,92	17,2
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		84,8	63,6						
	с 01.11 по 31.12		90,8	63,6						
	с 01.01 по 28-29.02		97,3	63,6						
	с 01.03 по 30.06		106	63,6						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		39	31						
	с 01.01 по 30.06		41,6	31						
	лук репчатый		28,8	24						
	капуста свежая		29,6	24						
	масло растительное		7,2	7,2						
	Соус томатный №148			24						
	вода		24	24						
	Масло сливочное		2,4	2,4						
	крупы пшеничная		2,4	2,4						
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		4,1	3,2						
	с 01.01 по 30.06		4,2	3,2						
	лук репчатый		1,8	1,1						
	томат пюре		8	8						
	Масло сливочное		0,84	0,84						
	сахар		0,84	0,84						
	соль		0,84	0,84						
	соль		1,7	1,7						
	масло сливочное		7	7						
	Хлеб пшеничный		30	30	23,7	8,3	14,49	70,8	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,93	0,86	10,02	52,2	0	1,5
342сб2006	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,56
	яблоки свежие		40,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				25,48	31,49	111,49	969,3	19,57	64,16

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

№ по 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	10,27
	сметана									
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		52,3	40						
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		30,3	25						
	с 01.11 по 31.12		30,7	25						
	с 01.01 по 28.29.02		35,5	25						
	с 01.03 по 30.06		41,7	25						
	фасоль									
	морковь									
	с 01.07 по 31.12		12,5	10						
	с 01.01 по 30.06		13,3	10						
	петрушка (корень)		3,25	3						
	лук репчатый		12	10						
	помидоры		7,5	7,5						
	масло растительное		7	7						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,7	1,7						
	уксусная лимонная		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
237сб2005	Зразы рыбные с яйцом	100			10,53	15,67	11	255	0	25,92
	рыба мороженая обешкал		75	55						
	хлеб пшеничный		15	15						
	молоко или вода		21,6	21,6						
	Масса рыбная копченая			58,4						
	фарш									
	лук репчатый		21,6	18,7						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1,5 шт	8,3						
	Масса фарша			26,6						
	сухари панировочные		5	5						
	масло растительное		8,3	8,3						
	соль		2	2						
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180,5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	14,69
	картофель									
	с 01.07 по 31.12		140	180						
	с 01.11 по 31.12		167	180						
	с 01.01 по 28.29.02		177	180						
	с 01.03 по 30.06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,3						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
70сб2005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	огурец соленый		66	60						
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный		30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34
	сухофрукты		20	50						
	вода		200	200						
	сахар		10	10						
	уксусная лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				24,30	29,65	100,96	860,95	36,03	65,39



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «23» ноября 2023 г.

День 4 . 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.		

4 день										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми картофель	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,02
	с 01.07 по 31.12		86,7	30						
	с 01.01 по 31.12		71,4	25						
	с 01.01 по 28.09.02		77	30						
	с 01.03 по 30.06		83,3	30						
	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		3,29	3						
	масло растительное		3	3						
	бульон или вода		178	175						
	соль		2,5	2,5						
290сб2005	Птица, тушеная в соусе выплек-бройлер	100/60	172,5	142	26,4	29,8	8	230	0,01	43,73
	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						
307сб2005	Риз-фриш-пшеница крупа рисовая	180	63	63	3,64	4,3	26,67	200	0	10,26
	вода		132,5	132,5						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,8	1,8						
70сб2005	Овощи натуральные соленые Огурец соленый	60	66	60	0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342сб2005	Компот из свежих яблок яблоки свежие	200	40,5	40	0,16	0	29	146,6	0,1	5,56
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				40,52	40,15	106,42	844,85	9,08	78,74



Утверждаю

Директор МБОУ лицея № 104

Андриенко Н.А. «24» ноября 2023 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			Энерг. ценность Ккал.	Вита С	Цена, руб.		
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г					
Злень												
96сб2009	Рассольник ленинградский	100			2	5,1	16,93	148,9	7,34	8,43		
	картофель											
	с 01.07 по 31.10		100	75								
	с 01.11 по 21.12		107	78								
	с 01.01 по 28-29.02		113,4	73								
	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		4	3								
	лук порейный		3	2								
	огурцы соленые		18,75	15								
	масло растительное		3	3								
	вода или бульон		187,5	187,5								
	соль		2,5	2,5								
347сб2021	Котлета "Школьная"	100			15,3	11	13,3	263	0	44,98		
	говядина без кости		41,7	40								
	птица потрошенная		33	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	Макароны отварные с маслом	100,5			3,7	6,07	32	223,5	0	8,01		
	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	1,41		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	32,2	0	1,5		
493сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,34		
	сух. фрукты		30	30								
	вода		200	200								
	сахар		10	10								
	лимонная кислота		0,2	0,2								
Итого обед:							27,95	22,93	106,84	844,1	7,74	68,67