

Утверждаю  
Директор МБОУ лицей № 104

Андрienко Н.А. «02» мая 2024 г.

День 2 . 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. |        |            |

| 2 день    |                                   |       |       |      |       |       |        |        |       |       |
|-----------|-----------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 80сб2012  | Суп картофельный с крупой         | 250   |       |      | 2,18  | 4,39  | 14,29  | 129,5  | 8,25  | 6,53  |
|           | 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   | 32,49 |
|           | куры потрошенные                  |       | 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 |       |       |        |        |       |       |
| 137сб2012 | Рагу из овощей                    | 180/5 |       |      | 2,15  | 11,1  | 13,4   | 262    | 9,92  | 17,43 |
|           | 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                    | 30    | 30    | 30   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   | 0     | 1,77  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный              | 30    | 30    | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2   | 0     | 2,06  |
| 342сб2005 | Компот из свежих яблок            | 200   |       |      | 0,16  | 0     | 29     | 146,6  | 0,1   | 6,01  |
|           | яблоки свежие                     |       | 45,3  | 40   |       |       |        |        |       |       |
|           | Сахар                             |       | 24    | 24   |       |       |        |        |       |       |
|           | Кислота лимонная                  |       | 0,2   | 0,2  |       |       |        |        |       |       |
|           | Вода                              |       | 172   | 172  |       |       |        |        |       |       |
| 338сб2005 | Бананы свежие калиброванные 1 шт. | 200   | 200   | 200  | 2,9   | 0     | 47,2   | 200    | 18    | 29,3  |
|           | Итого обед:                       |       |       |      | 28,38 | 31,49 | 158,69 | 1169,3 | 37,57 | 95,59 |



Утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «03» мая 2024 г.

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

| № по об.<br>рецептур | Наименование блюд и<br>кулинарных изделий | Выхо<br>д<br>блюда<br>, г | Масса<br>брутто<br>о, г | Масса<br>нетто,<br>г | Химический состав блюд |             |             |                          | Вита<br>С | Цена,<br>руб. |
|----------------------|-------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|--------------------------|-----------|---------------|
|                      |                                           |                           |                         |                      | Белки,<br>г            | Жиры<br>, г | Углев.<br>г | Энерг.<br>ценн.<br>Ккал. |           |               |

| 3 день    |                                         |       |        |       |       |       |        |        |       |       |
|-----------|-----------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 84сб2005  | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 250/5 |        |       | 3,54  | 5,1   | 14,53  | 168,25 | 6,29  | 9,53  |
|           | свекла                                  |       |        |       |       |       |        |        |       |       |
|           | с 01.07. до 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-пюре                              |       | 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     |       |       |        |        |       |       |
| 237сб2005 | Котлета рыбная                          | 100   |        |       | 10,83 | 18,67 | 11     | 255    | 0     | 33,76 |
|           | Рыба потрошенная обезглавл.             |       | 75     | 55    |       |       |        |        |       |       |
|           | хлеб пшеничный                          |       | 15     | 15    |       |       |        |        |       |       |
|           | молоко или вода                         |       | 21,6   | 21,6  |       |       |        |        |       |       |
|           | Масса рыбная котлетная                  |       |        | 88,4  |       |       |        |        |       |       |
|           | Фарш:                                   |       |        |       |       |       |        |        |       |       |
|           | лук репчатый                            |       | 21,6   | 18,3  |       |       |        |        |       |       |
|           | 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 | 15,17 |
|           | 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                          | 30    | 30     | 30    | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5   | 0     | 1,77  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30    | 30     | 30    | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2   | 0     | 2,06  |
| 495сб2021 | Компот из сухофруктов                   | 200   |        |       | 0,6   | 0,1   | 20,1   | 84     | 0,2   | 4,15  |
|           | сухофрукты                              |       | 20     | 50    |       |       |        |        |       |       |
|           | вода                                    |       | 203    | 200   |       |       |        |        |       |       |
|           | сахар                                   |       | 10     | 10    |       |       |        |        |       |       |
|           | кислота лимонная                        |       | 0,2    | 0,2   |       |       |        |        |       |       |
| 338сб2005 | Яблоки свежие сезонные калиброванные    | 120   | 120    | 120   | 0,48  | 0,48  | 11,94  | 79,53  | 12,08 | 11,22 |
|           | Итого обед:                             |       |        |       | 24,30 | 30,01 | 110,98 | 929,68 | 48,11 | 77,66 |