



Утверждаю

Директор МБОУ лица № 104

Андрюченко Н.А. «10» сентября 2024 г.

День 7 . Неделя: вторая 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.		

7 день										
82сб2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,28
	свекла									
	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						
291сб2005	Плюв из птицы	100/200			27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	50,86
	птица потрошенная		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		3	3						
306сб2005	Горошек зелен.консерв.	60			1,86	2,64	10,8	78,16	6,6	16,7
	Горошек зелен.консерв.		89,5	58,2						
	масло сливочное		2,2	2,2						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93
	Хлеб ржано-пшеничный	70	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	3,24
	Биойогурт в инд. упаковке	125	125	125	3,9	4,4	23	145	12,5	16,25
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:				40,92	43,27	165,53	1209,61	29,57	104,15



 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «11» сентября 2024 г.

День 8 . Неделя: вторая 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.		

8 день										
108,109 сб	Суп картофельный с клецками	250			2,06	3,1	12,58	124,5	5,75	8,41
	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. до 31.12.		12,5	10						
	с 01.01. до 30.06.		13,3	10						
	петрушка(корень) или морковь		3,25	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	клецки:			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	яйца		1/6,5шт.	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
281сб2012	Котлеты рубленые, запеченные	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	47,93
	говядина (котлетное мясо)		54,2	50						
	хлеб пшеничный		13,8	13,8						
	молоко или вода		16,3	16,3						
	котлетная масса			81						
	Соус №352:			37,5						
	молоко		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						
	сыр		3,6	3,3						
	Масса п/ф			127,5						
	Масса запеченной котлеты			100						
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	70	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	3,24
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:				25,80	23,05	107,34	861,10	6,96	74,11



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «12» сентября 2024 г.

День 9 . Неделя: вторая 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.		

9 день										
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,49	5,27	16,32	189,7	5,81	8
	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. 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							
294сб2005	Биточки рубленые 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							
	сухари панировочные	10	10							
	масло растительное	6	6							
	соль	0,12	0,12							
321сб2005	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	14,29
	капуста белокочанная	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 репчатый	8,6	7,2							
	томатное пюре	10,8	108							
	кислота лимонная	0,12	0,12							
	мука пшеничная	2,2	2,2							
	сахар	5,4	5,4							
	соль	1,5	1,5							
	лавровый лист	0,018	0,018							
	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	3,24	
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,93	
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:			32,85	28,92	129,28	1129,13	59,09	75,94	



Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «13» сентября 2024 г.

День 10 . 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		

10 день										
88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5			1,74	4,89	9,2	144,75	18,47	7,90
	капуста белокочанная		62,5	50						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 21.12.		43	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		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 пюре		2,5	2,5						
	масло растительное		5	5						
	вода или бульон		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
229сб2005	Рыба тушеная с овощами в томате	100/50			14,3	7,8	7,2	204	1,45	57,48
	рыба потрошен. обезгл.		162	122						
	вода		38	38						
	морковь									
	до 01.01.		22,5	18						
	с 01.01.		24	18						
	петрушка (корень)		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 лавровый		0,03	0,03						
	соль		1,5	1,5						
	масса готовой рыбы с овощами			130						
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	80	45	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	3,7
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	116,6	0,1	5,89
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого обед:				26,83	18,63	108,65	857,85	46,4	90,04