



Согласно утверждаю  
 Директор МБОУ лицея № 104  
 Андриенко Н.А. «23» сентября 2024 г.

День 6 . 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.		

6 день										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	6,72
	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						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
268сб2005	Котлеты из говядины	100			15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	57,69
	говядина без кости		77	74						
	хлеб пшеничный		18	18						
	молоко или вода		24	24						
	сахар		10	10						
	масса п/ф			124						
	масло растительное		6	6						
	соль		1	1						
171сб2005	Каша гречневая рассычатая с маслом	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	9,99
	крупа гречневая		85,2	85,2						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,86
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	10,93
358сб2005	Кисель из сока	200			0,57	0,06	30,2	103,6	1,1	9,98
	сок плодово-ягодный		60	60						
	сахар		24	24						
	крахмал		10	10						
	вода		140	140						
	Итого обед:				35,71	22,99	155,43	1006,23	21,58	99,1


  
 Утверждаю  
 Директор МБОУ Лицея № 104  
 Андриенко И.А. «24» 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										
82сб 2005	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	Щюв 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	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,85
	Йогурт 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	102,76



*Л.А. Андреева*

Утверждаю  
 Директор МБОУ Школы № 104  
 Андреева Л.А. «25» 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 еб	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							
	дук 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							
281еб2012	Котлеты рубленные, 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							
203еб2005	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 рисано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,85
495еб2021	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	6,06	72,72

Утверждаю

Директор БООУ «Школа № 104

Андрienко Н.А. 26 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	Кануста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	14,29
	кануста 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						
	липовый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94	0	1,93
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,85
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	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	74,55



*Андреевко Н.А.*

Директор МБОУ лицея № 104  
Андреевко Н.А. 27» 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	3,16	0,4	19,52	94	0	1,93
	Хлеб ржано-пшеничный		45	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	2,08
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			6,16	6	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	88,42