

№ по св. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д. блюда г	Масса брутто о. г	Масса нетто. г	Химический состав блюда				Вита С	Цена руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ц. ккал		

1 день										
82св2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свежая	250,5			1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,31
	с 01.07 по 31.12		50	40						
	с 01.01 по 30.06		53,3	40						
	капуста белокочанная		25	20						
	или квашеная		17,2	12						
	картофель									
	с 01.07 по 31.10		24,7	20						
	с 01.11 по 31.12		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 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		5	5						
	сахар		2,5	2,5						
	соль		2,5	2,5						
	вода или бульон		200	200						
	сметана		5	5						
279св2005	Тефтели из говядины с соусом	100,50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		65,9	63,3						
	крупа рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
209св2005	Макаронные отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	228,5	0	8,01
	макаронные изделия		68	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,48	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,01	52,2	0	1,5
493св2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	201	84	0,2	434
	сухофрукты		20	50						
	вода		208	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед				30,66	32,62	112,33	883,03	11,51	7619

Заведующая производством _____ 


 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «19» марта 2024 г.



День 2 . Неделя: первая Сезон: весенний завтрак и обед .

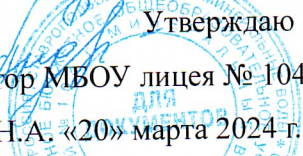
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	229сб2005	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	58,04	204	14	7	7
	гор.блюдо	305сб2005	Рис припущенный	180	10,80	200	4	4	27
	гор.напиток	376сб2005	чай с лимоном	217	2,67	40	0	0	10
Завтрак	фрукты	338сб2005	Бананы свежие	170	24,90	170	2	0	40
	хлеб	хлеб	Ржано-пшеничный	40	2,75	69	2	0	13

№ по с/б рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д блюда г	Масса брутто о, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд			Вита С	Цена руб
					Белки, г	Жиры, г	Углева г		

2 день											
80сб2012	Суп из картофеля с крутой картофель	250				2,18	4,39	14,29	129,5	825	6,37
	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	113	75								
	морковь										
	с 01.07 по 31.12	12,5	10								
	с 01.01 по 30.06	13,3	10								
	лук репчатый	12	10								
	крупа пшеница	5	5								
	масло растительное	2,5	2,5								
	вода	175	175								
	соль	2,5	2,5								
84сб2006	Котлета рубленные из птицы кури потрошенные	100				15,64	15,64	30,29	308,5	1,5	62,12
	яйцо	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	992	17,2
	картофель										
	с 01.07 по 31.10	84,8	69,6								
	с 01.11 по 21.12	90,8	69,6								
	с 01.01 по 28-29.02	97,8	69,6								
	с 01.03 по 30.06	106	69,6								
	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	29,5	24								
	масло растительное	7,2	7,2								
	Соль томатный №48		5,4								
	вода	54	54								
	Масло сливочное	2,4	2,4								
	крупа пшеница	2,4	2,4								
	морковь										
	с 01.07 по 31.12	4,1	3,2								
	с 01.01 по 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	0,34	0,34								
	соль	1,7	1,7								
	масло сливочное	5	5								
	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	
842сб2003	Компот из свежих яблок	200				0,16	0	29	1465	0,1	5,56
	Яблоки свежие	45,3	40								
	сахар	24	24								
	Ароматизаторы	0,2	0,2								
	вода	172	172								
	Итого блюд				25,48	31,49	111,49	969,3	19,57	64,16	

Заведующая производством _____




 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «20» марта 2024 г.

День 3 . Неделя: первая Сезон: весенний завтрак и обед.

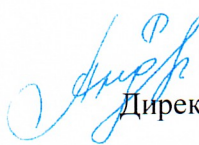
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181сб200	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	13,49	184	3	4	21
	гор.напиток	397сб200	Какао с молоком	200	9,65	94	3	3	14
	фрукты	338сб200	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	8054	0	0	12
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	сыр	15 сб200	российский	15	12,00	94	3	4	0
	масло	14сб200	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	7,55	66	0	7	0


№ по св. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д блюда г	Масса		Химический состав блюда			Вита С	Цена руб.
			Брутто о, г	нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углев. г		

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			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 по 31.12			12,5	10						
	с 01.01 по 30.06			15,3	10						
	петрушка (корень)			3,23	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						
137сб2005	Зразы рыбные с яйцом	100				10,83	18,67	11	255	0	25,92
	Рыба потрошенная обезглавл			75	55						
	хлеб пшеничный			15	15						
	молоко или вода			21,6	21,6						
	Масса рыбная постная				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:				24,6						
	сладки панирочные			5	5						
	масло растительное			3,3	3,3						
	соль			2	2						
310сб2005	Картофель отварной с майглм	180	5			4,5	5	28,9	220,2	24,38	14,69
	картофель										
	с 01.07 по 31.10			240	180						
	с 01.11 по 21.12			237	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						
70сб2005	Овощи натуральные соевые	60				0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Отруби соевые			66	60						
	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
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:					24,30	29,65	100,96	860,95	34,03	65,39

Заведующая производством _____




 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея № 104
 Андриенко Н.А. «21» марта 2024 г.



День 4. Неделя: первая Сезон: весенний завтрак и обед.

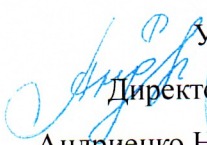
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291сб2005	Плов из птицы	300	51,40	574	27	30	57
	гор.напиток	392сб2012	Чай с сахаром	210	1,42	38	0	0	15
	хлеб		Ржано-пшеничный	40	2,75	70	3	0	13
	фрукты	341сб2005	апельсины свежие калиброванные	160	21,74	132	1	0	31

№ по с/в рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д блюда г	Масса брутто о. г	Масса нетто. г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки г	Жиры г	Углева. г	Энерг. ценн. Ккал		

4 день										
102св2005	Суп картофельный с бобовыми картофель	250			5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,02
	с 01.07 по 31.10		66,7	50						
	с 01.11 по 31.12		71,4	50						
	с 01.01 по 31-12-2001		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						
	лук репчатый		3,25	3						
	масло растительное		5	5						
	бульон или вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
290св2005	Пшеница, тушеная в соусе	100/60			26,4	29,8	8	230	0,01	45,73
	цуккино-бройлер		172,3	142						
	масло растительное		4	4						
	Соус №31			60						
	ромашка паста		6	6						
	бухта		4,3	4,3						
	сметана		15	15						
	вода		45	45						
	соль		2	2						
305св2005	Рис припущенный	180			3,64	4,3	26,67	200	0	10,26
	крупа рисовая		63	63						
	вода		132,5	132,5						
	масло сливочное		6	6						
	соль		1,3	1,3						
70св2005	Овощи натуральные соленные	60			0,48	0,12	1,92	10,8	3,16	7,26
	Огурец соляный		66	60						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,40	70,5	0	1,41
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	30	30	1,93	0,36	10,02	52,2	0	1,5
342св2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,56
	яблоки свежие		45,3	40						
	Сахар		24	24						
	Кислота лимонная		0,2	0,2						
	Вода		172	172						
	Итого блюд:				40,82	40,16	106,42	844,95	9,08	78,74

Заведующая производством _____




 Утверждаю
 Директор МБОУ лицея №104
 Андриенко Н.А. «22» февраля 2024 г.



День 5. Неделя: первая Сезон: весенний завтрак и обед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223сб2003	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	71,28	397	26	20	50
	гор.напиток	459сб2021	чай с лимоном	210	2,67	40	0	0	10
	хлеб		пшеничный	40	2,36	94	3	0	19
	фрукты	338сб2003	Яблоки свежие калиброванные	120	11,22	80	0	0	12

№ по с/в рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д блюда г	Масса брутто о, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд			Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углева, г		

Блюе										
96св2005	Рассольник ленинградский	250			2	5,1	16,99	148,9	7,54	8,43
	картофель									
	с 01.07. по 31.10		100	75						
	с 01.11. по 21.12		107	75						
	с 01.01. по 29-29.02		113,4	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		13,3	10						
	лук репчатый		5	5						
	крупа рисовая		5	5						
	огурцы соленые		16,75	15						
	растительное		5	5						
	вода или бульон		137,5	137,5						
	соль		2,5	2,5						
347св2021	Бюфета "Швольня"	100			15,3	11	13,3	263	0	44,98
	шоколад без кости		41,7	40						
	шпика потрошенная		53	38						
	располо или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	сахари сахаросочные		10	10						
	растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масла п.ф			125						
203св2008	Мизероны отварные с маслом	180,5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	вареники изделия		63	63						
	растительное		5	5						
	соль		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,35	10,02	52,2	0	1,3
495св2011	Возматиз сух.обфруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	43,4
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	масла льняная		0,2	0,2						
	Итого общ.				27,96	22,93	106,94	844,1	7,74	68,67

Заведующая производством _____ 