



**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В. Потапова

2023г.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ Лицей №1

С.Ю. Незлученко

«01» сентября 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ.**

**Нормативная документация: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах» Лапшина В.Т. 2004 год.**

**1 НЕДЕЛЯ**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
<b>Завтрак 1/1</b>								
1	Куриное филе тушенное в соусе	75	11,50	4,56	0,48	124,20	487	60,00
2	Рис отварной с маслом	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511	22,00
3	Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46	50	10,00
4	Хлеб пшеничный	60	2,24	0,88	19,76	91,96	-	6,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>545</b>	<b>18,05</b>	<b>11,59</b>	<b>74,78</b>	<b>508,62</b>		<b>108,00</b>
<b>Обед 1/1</b>								
1	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	132	28,00
2	Спагетти с томатным соусом и мясным суфле	230	20,22	24,28	2,00	377,00		73,00
3	Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46	50	10,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	80	4,48	0,60	27,25	133,60		10,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	12,00
6	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>970</b>	<b>28,83</b>	<b>24,88</b>	<b>89,28</b>	<b>814,56</b>		<b>148,00</b>

**Полдник 1/1**

1	Круассан	100	50					
2	Чай с лимоном	180	10					
<b>ИТОГО</b>			<b>60</b>					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
<b>Завтрак 1/2</b>								
1	Пельмени со сметаной	230	20,22	24,28	2,00	377,00		78,00
2	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
3	Печенье сдобное	60	3,84	10,08	41,10	270,60		10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>490</b>	<b>24,36</b>	<b>34,36</b>	<b>58,30</b>	<b>707,60</b>		<b>98,00</b>
<b>Обед 1/2</b>								
1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	20,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,97	3,74	23,89	186,00	297	22,00
3	Биточки мясные	90	12,72	11,52	12,80	208,80	451	48,00

4	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	17,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	80	4,48	0,60	27,25	133,60		10,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
7	Булочка сдобная с фруктовой начинкой	60	4,3	5,10	36,40	209,00		20,00
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>33,97</b>	<b>29,11</b>	<b>158,48</b>	<b>1072,40</b>		<b>147,00</b>

**Полдник 1/2**

<b>1</b>	Сосиска в тесте	100	46
<b>2</b>	Чай с сахаром	180	10
<b>ИТОГО</b>		<b>56,00</b>	

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
---	--------------------	-------	-------	------	-------	------	----------	------------

**Завтрак 1/3**

1	омлет натуральный с ветчиной 120/20	140	12	20,00	2,28	238,80	187	60,00
2	Овощи свежие	80	0,26	0,00	0,79	4,46		10,00
3	Булочка сдобная с фруктовой начинкой	60	4,3	5,10	36,40	209,00		20,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>480</b>	<b>16,86</b>	<b>25,10</b>	<b>54,67</b>	<b>512,26</b>		<b>100,00</b>

**Обед 1/3**

1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	29,00
2	Овощное ассорти с рисом	120	5,55	18,80	37,20	187,00	297/2	38,00
3	Медальон из свинины	75	7,68	6,80	6,80	120,80	462	55,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	80	4,48	0,60	27,25	133,60		10,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>725</b>	<b>26,76</b>	<b>31,90</b>	<b>120,15</b>	<b>718,40</b>		<b>144,00</b>

**Полдник 1/3**

<b>1</b>	Сочник	10	35
<b>2</b>	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48
<b>ИТОГО</b>		<b>83,00</b>	

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
---	--------------------	-------	-------	------	-------	------	----------	------------

**Завтрак 1/4**

1	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	28,00
2	Куры отварные (бедро)	90	11,50	4,56	0,48	124,20	487	49,00
3	Овощи свежие	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	10,00
4	Хлеб йодированный	60	4,00	0,60	21,00	101,00		6,00
5	Сок витаминный (в инд.упаковке)	200	0,30	0,00	15,20	60,00		30,00
<b>ИТОГО</b>		<b>560</b>	<b>19,65</b>	<b>15,96</b>	<b>36,20</b>	<b>518,20</b>		<b>123,00</b>

**Обед 1/4**

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	25,00
2	Шницель натуральный из куриного филе	90	12,72	11,52	12,80	208,80	451	55,00
3	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	18,00



4	Овощи свежие	80	0,26	0,00	0,79	4,46		10,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	80	4,48	0,60	27,25	133,60		10,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
7	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	66,00	24	15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>23,16</b>	<b>21,32</b>	<b>106,44</b>	<b>781,36</b>		<b>143,00</b>

**Полдник 1/4**

<b>1</b>	Слойка с фруктовой начинкой	<b>100</b>	<b>45</b>
<b>2</b>	Чай с сахаром	180	10
<b>ИТОГО</b>			<b>55</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
---	--------------------	-------	-------	------	-------	------	----------	------------

**Завтрак 1/5**

1	Оладьи со сгущенкой 100/30	130	7,40	9,20	38,90	272,00	733	36,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	20,00
3	Банан	220	1,5	0,50	23,00	102,00		39,00
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>11,40</b>	<b>13,30</b>	<b>90,60</b>	<b>526,00</b>		<b>95,00</b>

**Обед 1/5**

1	Суп картофельный с крупой пшеничной на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	27,00
2	Плов из куриного филе	240	17,20	8,40	42,80	324,00	443	83,00
3	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	17,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	80	4,48	0,60	27,25	133,60		10,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>830</b>	<b>31,43</b>	<b>17,25</b>	<b>123,39</b>	<b>778,60</b>		<b>149,00</b>

**Полдник 1/5**

<b>1</b>	Коржик	100	35
<b>2</b>	Сок витаминный в инд.уп.	200	30
<b>ИТОГО</b>			<b>65,00</b>

**2 НЕДЕЛЯ**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
---	--------------------	-------	-------	------	-------	------	----------	------------

**Завтрак 2/1**

<b>1</b>	Овощное ассорти с рисом	150	5,55	18,80	37,20	187,00	297/2	38,00
2	Медальон из свинины	80	7,68	6,80	6,80	120,80	462	55,00
3	Хлеб пшеничный	60	2,24	0,88	19,76	91,96	-	6,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>340</b>	<b>9,92</b>	<b>7,68</b>	<b>26,56</b>	<b>212,76</b>		<b>109,00</b>

**Обед 2/1**

1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	29,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,97	3,74	23,89	186,00	297	22,00
3	Биточки мясные	90	12,72	11,52	12,80	208,80	451	48,00
4	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	17,00
5	Хлеб пшеничный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	101,00		10,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00

<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>31,44</b>	<b>24,11</b>	<b>111,03</b>	<b>816,80</b>		<b>136,00</b>
--------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--	---------------

**Полдник 2/1**

<b>1</b>	Круассан	<b>100</b>	<b>50</b>
<b>2</b>	Чай с лимоном	<b>180</b>	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>60</b>	

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
---	--------------------	-------	-------	------	-------	------	----------	------------

**Завтрак 2/2**

1	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	18,00
2	Куры отварные (бедро)	90	11,50	4,56	0,48	124,20	487	49,00
3	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	17,00
4	Хлеб пшеничный	60	4,00	0,60	21,00	101,00		6,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>560</b>	<b>21,60</b>	<b>16,91</b>	<b>75,32</b>	<b>573,70</b>		<b>100,00</b>

**Обед 2/2**

1	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	132	28,00
2	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	28,00
3	Отбивная из куриного филе	75	11,36	13,36	5,92	192,00	498	59,00
4	Овощи свежие	80	0,26	0,00	0,79	4,46		10,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	80	4,48	0,60	27,25	133,60		10,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>835</b>	<b>22,85</b>	<b>26,71</b>	<b>107,21</b>	<b>778,06</b>		<b>145,00</b>

**Полдник 2/2**

<b>1</b>	Сосиска в тесте	<b>100</b>	<b>46</b>
<b>2</b>	Чай с сахаром	<b>180</b>	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>56,00</b>	

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
---	--------------------	-------	-------	------	-------	------	----------	------------

**Завтрак 2/3**

1	Сырники со сметаной 100/20	120	15,20	12,40	18,90	289,10	358	71,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	20,00
3	Яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>420</b>	<b>17,97</b>	<b>16,00</b>	<b>55,34</b>	<b>481,60</b>		<b>101,00</b>

**Обед 2/3**

1	Суп картофельный с овощами и крупой на курином бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	138	27,00
2	Гуляш из свинины 50/45	95	10,43	4,88	3,00	99,00	437	60,00
3	Спагетти с маслом сливочным	150	4,65	9,15	30,9	231	297	20,00
4	Овощи свежие	80	0,26	0,00	0,79	4,46		10,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	80	4,48	0,60	27,25	133,60		10,00
6	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>605</b>	<b>20,42</b>	<b>14,63</b>	<b>93,34</b>	<b>592,06</b>		<b>139,00</b>

**Полдник 2/3**

<b>1</b>	Сочник	<b>10</b>	<b>35</b>
<b>2</b>	Йогурт питьевой в инд.упаковке	<b>100</b>	<b>48</b>



ИТОГО			83,00					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена руб.
<b>Завтрак 2/4</b>								
1	Рис отварной с маслом	120	5,55	18,80	37,20	187,00	297/2	22,00
2	Отбивная из куриного филе	75	11,36	13,36	5,92	192,00	498	59,00
3	Овощи свежие	80	0,26	0,00	0,79	4,46		10,00
4	повидло фруктовое	30	0	0,00	17,70	67,20		5,00
5	Батон	60	6,00	10,16	9,40	158,14	3	8,00
6	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>565</b>	<b>23,47</b>	<b>42,32</b>	<b>86,21</b>	<b>668,80</b>		<b>114,00</b>
<b>Обед 2/4</b>								
1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	20,00
2	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	18,00
3	Куры отварные	90	11,50	4,56	0,48	124,20	487	49,00
4	Салат из свежей моркови	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	10,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	80	4,48	0,60	27,25	133,60		10,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
7	Булочка сдобная с фруктовой начинкой	60	4,3	5,10	36,40	209,00		20,00
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>32,88</b>	<b>27,61</b>	<b>156,47</b>	<b>1046,30</b>		<b>137,00</b>
<b>Полдник 2/4</b>								
1	Слойка с фруктовой начинкой	100	45					
2	Чай с сахаром	180	10					
<b>ИТОГО</b>			<b>55</b>					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
<b>Завтрак 2/5</b>								
1	Оладьи со сгущенкой 100/30	130	7,40	9,20	38,90	272,00	733	36,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	20,00
3	Банан	220	1,5	0,50	23,00	102,00		39,00
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>11,40</b>	<b>13,30</b>	<b>90,60</b>	<b>526,00</b>		<b>95,00</b>
<b>Обед 2/5</b>								
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	25,00
2	Пельмени со сметаной	230	20,22	24,28	2,00	377,00		78,00
3	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	17,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	80	4,48	0,60	27,25	133,60		10,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	12,00
6	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>720</b>	<b>26,00</b>	<b>27,43</b>	<b>65,09</b>	<b>678,60</b>		<b>157,00</b>
<b>Полдник 1/5</b>								
1	Коржик	100	35					
2	Сок витаминный в инд.уп.	200	30					
<b>ИТОГО</b>			<b>65,00</b>					