

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ИИП Потапова Л.В.  
Л.В.Потапова  
2021г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ АР Лицей №1 г.Аксая  
З.В.Панова  
« 1 » 09 2021г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ.**

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

**М Е Н Ю платное (осень-зима)**

**Понедельник 1**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Плов из куриного филе	200	7,40	9,20	38,90	272,00	96	65,00
2	Хлеб пшеничный	40	-	-	-	-		2,00
3	Чай с лимоном	200/7	0,30	-	15,20	60,00	686	8,00
4	Яблоко	150	0,40	0,40	10,00	47,00	24	15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>587</b>	<b>8,10</b>	<b>9,60</b>	<b>64,10</b>	<b>379,00</b>		<b>90,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Рассольник со сметаной на курином бульоне	250/15/25	3,00	45,00	21,00	135,00	132	38,00
2	Биточки мясные	75	11,90	10,80	12,00	196,00	451	45,00
3	Гречка отварная с маслом	150/10	5,65	7,20	27,50	202,00	297	20,00
3	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	31,40	124,00	639	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>815</b>	<b>25,01</b>	<b>63,60</b>	<b>113,69</b>	<b>762,46</b>		<b>121,00</b>

## Вторник1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Сырники со сметаной	100/20	5,86	10,40	33,16	208,20	302	65,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	1,33	12,70	149,10	60,00	686	18,00
<b>ИТОГО</b>		<b>320</b>	<b>7,19</b>	<b>23,10</b>	<b>182,26</b>	<b>268,20</b>		<b>83,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	16,00
2	Плов из говядины	200	16,20	8,85	28,35	262,50	443	80,00
3	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	31,40	124,00	639	8,00
6	Печенье слоное	60	0,00	0,00	0,00	0,00		6,00
<b>ИТОГО</b>		<b>800</b>	<b>26,86</b>	<b>15,05</b>	<b>103,84</b>	<b>658,96</b>		<b>120,00</b>

## Среда1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Макароньы отварные с маслом	150/10	5,60	7,20	1,00	164,00	413	16,00
2	Куры отварные	75	6,60	14,40	1,00	164,00	413	38,00
3	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
4	Батон, сыр	30/15	4,70	7,90	7,30	123,00	3	15,00
5	Чай с лимоном	200/7/15	0,30	-	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>527</b>	<b>17,46</b>	<b>29,50</b>	<b>25,29</b>	<b>515,46</b>		<b>83,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Борщ со сметаной на курином бульоне	250/15/25	2,00	5,20	13,10	106,00	110	35,00
2	Куриное филе запеченное с сыром	50/10	14,40	5,70	0,60	114,00	487	45,00
3	Пюре картофельное	150/10	3,15	6,70	21,90	137,20	520	22,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	31,40	124,00	639	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>770</b>	<b>23,75</b>	<b>18,20</b>	<b>88,00</b>	<b>582,20</b>		<b>114,00</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Сырники со сметаной	100/20	5,86	10,40	33,16	208,20	302	65,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	1,33	12,70	149,10	60,00	686	18,00
<b>ИТОГО</b>		<b>320</b>	<b>7,19</b>	<b>23,10</b>	<b>182,26</b>	<b>268,20</b>		<b>83,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	16,00
2	Плов из говядины	200	16,20	8,85	28,35	262,50	443	80,00
3	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	31,40	124,00	639	8,00
6	Печенье сдобное	60	0,00	0,00	0,00	0,00		6,00
<b>ИТОГО</b>		<b>800</b>	<b>26,86</b>	<b>15,05</b>	<b>103,84</b>	<b>658,96</b>		<b>120,00</b>

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Макароны отварные с маслом	150/10	5,60	7,20	1,00	164,00	413	16,00
2	Куры отварные	75	6,60	14,40	1,00	164,00	413	38,00
3	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
4	Батон, сыр	30/15	4,70	7,90	7,30	123,00	3	15,00
5	Чай с лимоном	200/7/15	0,30	-	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>527</b>	<b>17,46</b>	<b>29,50</b>	<b>25,29</b>	<b>515,46</b>		<b>83,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Борщ со сметаной на курином бульоне	250/15/25	2,00	5,20	13,10	106,00	110	35,00
2	Куриное филе запеченное с сыром	50/10	14,40	5,70	0,60	114,00	487	45,00
3	Пюре картофельное	150/10	3,15	6,70	21,90	137,20	520	22,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	31,40	124,00	639	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>770</b>	<b>23,75</b>	<b>18,20</b>	<b>88,00</b>	<b>582,20</b>		<b>114,00</b>

**Четверг 1**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Макаронник с мясом	150	4,00	2,70	-	28,00	89	65,00
2	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
3	Хлеб йодированный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		2,00
4	Чай с лимоном	200/7	0,30	-	15,20	60,00	686	8,00
5	Печенье сдобное	60	-	-	-	-		6,00
<b>ИТОГО</b>		<b>457</b>	<b>8,56</b>	<b>3,30</b>	<b>36,99</b>	<b>193,46</b>		<b>87,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	50/25	2,00	2,40	14,80	90,00	138	30,00
2	Гуляш из говядины	50/25	14,20	16,70	7,40	263,00	498	65,00
3	Каша пшеничная	150/10	4,10	6,20	25,50	179,00	297	15,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	31,40	124,00	639	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>24,50</b>	<b>25,90</b>	<b>100,10</b>	<b>757,00</b>		<b>122,00</b>

### Пятница 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Гречка отварная с маслом	150/10	4,10	6,20	25,50	179,00	297	20,00
2	Котлета из куриного филе	70	14,20	16,70	7,40	263,00	498	40,00
3	Булочка сдобная	70	0,26	0,00	0,79	4,46		20,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,00	0,60	21,00	101,00		2,00
5	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	-	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>562</b>	<b>22,86</b>	<b>23,50</b>	<b>69,89</b>	<b>607,46</b>		<b>90,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп с макаронами на курином бульоне	250/25	2,90	2,50	21,00	120,00	4	30,00
2	Жаркое из куриного филе	200	13,40	7,35	16,20	187,50	436	73,00
3	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	46,60	182,00	631	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>735</b>	<b>20,90</b>	<b>10,45</b>	<b>104,80</b>	<b>590,50</b>		<b>115,00</b>

**М Е Н Ю платное (осень-зима)**

### Понедельник 2

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Биточки мясные	75	11,90		12,00	196,00	451	45,00
2	Макароны отварные	150/10	5,60	7,20	27,50	202,00	297	16,00
3	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
4	Батон, сыр	30/15	4,70	7,90	7,30	123,00	3	15,00
5	Чай с лимоном	200/7	0,30	-	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>512</b>	<b>16,50</b>	<b>27,80</b>	<b>32,95</b>	<b>458,00</b>		<b>90,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп гороховый	250	1,80	5,20	16,50	122,00	139	16,00
2	Плов из говядины	200	16,20	8,85	28,35	262,50	443	80,00
3	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Компот из свежемороженых ягод	200	0,60	-	46,60	182,00	631	18,00
<b>ИТОГО</b>		<b>740</b>	<b>47,97</b>	<b>14,65</b>	<b>107,42</b>	<b>851,50</b>		<b>124,00</b>

### Вторник (2)

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Оладьи со сметанным соусом	100/30	5,00	3,00	31,00	184,00	302	35,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	0,30	-	15,20	60,00	686	18,00
3	Банан	220	8,10	3,10	52,60	275,00	768	30,00
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>13,40</b>	<b>6,10</b>	<b>98,80</b>	<b>519,00</b>		<b>83,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Рассольник со сметаной на курином бульоне	250/15/25	3,00	4,50	21,00	135,00	132	38,00
2	Куры отварные	75	14,40	5,70	0,60	114,00	487	38,00
3	Салат из свежей капусты	75	0,26	-	0,79	4,46		15,00
4	Пюре картофельное	150	3,15	6,70	21,90	137,20	520	22,00
5	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,20	-	31,40	124,00	639	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>850</b>	<b>25,01</b>	<b>17,50</b>	<b>96,69</b>	<b>615,66</b>		<b>125,00</b>

### Среда (2)

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Рис отварной с маслом	150/10	0,24	0,12	35,76	145,08	297	15,00
2	Гуляш из куриного филе	50/25	14,20	16,70	7,40	263,00	498	50,00
3	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
4	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		2,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,30	-	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>517</b>	<b>19,00</b>	<b>17,42</b>	<b>80,15</b>	<b>573,54</b>		<b>81,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп с макаронами на курином бульоне	250/25	2,00	2,40	14,80	90,00	154	30,00
2	Куриное филе припущенное на пару	75	11,90	10,80	12,00	196,00	451	50,00
3	Гречка отварная	150/10	4,10	6,20	25,50	179,00	297	20,00
4	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
5	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,20	-	31,40	124,00	639	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>845</b>	<b>22,46</b>	<b>20,00</b>	<b>105,49</b>	<b>694,46</b>		<b>118,00</b>

### Четверг 2

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Птица (филе) тушенная с овощами	175	6,90	7,50	11,10	139,20	462	65,00
2	Овощи свежие (помидор, огурец)	15/15	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
3	Хлеб	40	4,00	0,60	21,00	101,00		2,00
4	Чай с лимоном с сахаром	200/7/15	0,30	-	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>467</b>	<b>11,46</b>	<b>8,10</b>	<b>48,09</b>	<b>304,66</b>		<b>81,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	250/25/15	2,00	5,20	13,10	106,00	110	35,00
2	Макаронные отварные	150		-				16,00
3	Биточки мясные	75	11,90	-	12,00	196,00	451	45,00
4	Салат из свежих овощей	75	0,26	0,26	0,79	4,46		15,00
5	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	4,00	21,00	101,00		4,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	31,40	124,00	639	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>18,36</b>	<b>9,66</b>	<b>78,29</b>	<b>531,46</b>		<b>123,00</b>

### Пятница 2

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена,руб.
<b>Завтрак</b>								
1	Оладьи из печени со сметаной	60/10	10,00	16,70	1,90	199,00	342	45,00
2	Пюре картофельное	150/10						22,00
3	Батон, сыр	30/15	4,70	7,90	7,30	123,00	3	15,00
4	Чай с лимоном	200/7	0,30	-	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>482</b>	<b>15,00</b>	<b>24,60</b>	<b>24,40</b>	<b>382,00</b>		<b>90,00</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп рисовый на курином бульоне	250/25	2,90	2,50	21,00	120,00	143	30,00
2	Каша пшеничная	150	0,24	0,12	35,76	145,08	297	15,00
3	Гуляш из говядины	50/25		-				65,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,20	-	31,40	124,00	639	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>7,34</b>	<b>3,22</b>	<b>109,16</b>	<b>490,08</b>		<b>122,00</b>