



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИПП Потапова Л.В.

Л.В.Потапова

« 27 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лицей №1

С.Ю.Незлученко

« 27 » августа 2024г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (1-4 КЛАССЫ).**

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

1 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт №	цена, руб.
Завтрак 1							
Макаронные изделия отварные, с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	516	18,00
Птица (курица) отварная	90	6,35	11,52	0,70	186,00	487	45,00
хлеб йодированный	60	4,60	0,50	10,40	102,00		3,61
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,51
ИТОГО	500	16,55	16,92	50,40	544,80		73,12
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт №	цена, руб.
Завтрак 2							
Запеканка из творога	160	13,25	13,96	34,50	322,65	366	66,89
Салат из моркови свежей	80	0,75	2,00	5,50	43,00	46	10,00
батон	60	2,37	0,60	10,40	105,50		4,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,51
ИТОГО	500	16,57	16,56	56,90	531,15		87,40
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 3							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, овсянная	200	7,68	7,84	26,40	230,00	311	30,96
масло коровье сладкое-сливочное	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96	12,00
батон	60	2,37	0,60	10,40	105,50		4,00
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	44,00	24	10,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,51
ИТОГО	570	10,66	16,74	53,16	516,50		63,47
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 4							
Рыба тушеная в томате с овощами	90	7,36	5,20	5,10	164,40	374	44,36
Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	2,97	2,79	20,65	210,40	297	11,36
батон	60	2,37	0,60	10,40	105,50	15	4,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,51
ИТОГО	500	12,90	8,59	42,65	540,30		66,23
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 5							
омлет натуральный	150	12,00	16,60	23,30	338,30	187	48,00
Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	80	0,28	3,54	10,07	55,20	51	10,00
батон	70	2,37	0,60	10,40	105,50		4,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,51
ИТОГО	500	14,85	20,74	50,27	559,00		68,51

2 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 1							
Биточки мясные	90	12,72	11,52	8,20	208,80	451	46,00
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4,97	5,74	23,89	186,00	297	19,74
хлеб йодированный	60	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,51
ИТОГО	500	20,13	18,14	58,35	546,76		75,86
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 2							
Запеканка из творога	160	14,25	14,96	34,50	322,65	366	66,89
Салат из моркови свежей	80	0,75	0,09	5,50	43,00	46	10,00
батон	60	2,37	0,60	10,40	105,50		4,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,51
ИТОГО	500	17,57	15,65	56,90	531,15		87,40
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 3							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, манная	200	5,28	6,24	17,20	238,40	311	28,06
масло коровье сладкое-сливочное	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96	12,00
батон	60	2,37	0,60	10,40	105,50		4,00
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	9,80	44,00	24	10,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,51
ИТОГО	570	8,26	15,14	43,96	524,90		60,57
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 4							
омлет натуральный	150	12,00	16,60	23,30	338,30	187	48,00
Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	80	0,28	3,54	10,07	55,20	51	10,00
батон	70	2,37	0,60	10,40	105,50		4,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,51
ИТОГО	500	14,85	20,74	50,27	559,00		68,51
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 5							
макаронные изделия отварные, с сыром 180/20	200	9,72	11,11	36,34	300,60	333	37,40
батон	60	2,37	0,60	6,40	105,50		4,00
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00		5,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	692	20,00
ИТОГО	490	15,99	14,61	60,94	549,10		66,40