



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В. Потапова

2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лицей №1

С.Ю. Незлученко

2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ.

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

ПЛАТНЫЕ (завтраки, обеды) 125/165руб.

1 НЕДЕЛЯ

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле в	Ккал	Рецепт. №	Цена, руб.
Завтрак 1/1								
1	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	30,00
2	Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	46,80	197,60	462	55,00
3	Огурец свежий	30	1,5	1,95	3,15	36	50	10,00
4	Хлеб йодированный	40	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	12,00
ИТОГО		530	16,63	17,60	107,9 0	583,60		113,00
Обед 1/1								
1	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	138	30,00
2	Спагетти с томатным соусом и мясным суфле	230	20,22	24,28	2,00	377,00		88,00
3	Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46	50	17,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00
6	Яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	20,00
ИТОГО		910	28,73	24,88	90,18	799,56		178,00

Полдник 1/1

1	Плюшка	80	35					
2	Чай с лимоном	180	12					
ИТОГО			47					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле в	Ккал	Рецепт. №	Цена, руб.
Завтрак 1/2								
1	Макаронник с мясом	200	5,10	9,20	34,20	244,50	516	85,00
2	Батон, сыр 30/15	45	6,00	10,16	9,40	158,14	3	20,00
3	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	20,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	12,00
ИТОГО		505	12,10	21,91	63,24	506,64		137,00
Обед 1/2								
1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	25,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с	150	4,97	3,74	23,89	186,00	297	25,00

	маслом							
3	Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	58,00
4	Салат из квашеной капусты	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	20,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		820	28,31	25,85	115,20	846,60		151,00

Полдник 1/2

1	Слойка с шоколадом	100	40
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48
ИТОГО			88,00

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле в	Ккал	Рецепт. №	Цена, руб.
Завтрак 1/3								
1	Оладьи со сгущенкой 100/30	130	7,40	9,20	38,90	272,00	733	45,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	25,00
3	Яблоко	150	1,5	0,50	23,00	102,00		25,00
ИТОГО		480	11,40	13,30	90,60	526,00		95,00

Обед 1/3

1	Суп картофельный с макаронами изделиями на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	30,00
2	Плов с мясом говядины	240	17,20	8,40	42,80	324,00	443	125,00
3	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	20,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00
ИТОГО		820	31,43	17,25	119,34	778,60		198,00

Полдник 1/3

1	Слойка с фруктовой начинкой	100	45
2	Чай с сахаром	180	12
ИТОГО			57,00

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле в	Ккал	Рецепт. №	Цена, руб.
Завтрак 1/4								
1	Куриная ножка в золотистой корочке	100	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	25,00
3	Салат из свежей капусты	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	20,00
4	Хлеб пшеничный	40	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	12,00
ИТОГО		550	18,49	14,14	74,38	548,16		123,00

Обед 1/4

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	30,00
2	Жаркое по домашнему (свинина)	200	27,53	7,47	21,95	265	436	95,00
3	Горошек консервированный т/о	30	1,5	1,95	3,15	36	50	10,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00

ИТОГО		750	36,11	15,22	96,85	664,60		158,00
--------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--	---------------

Полдник 1/4

1	Плюшка	80	35
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48
ИТОГО		83	

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

Завтрак 1/5

1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,97	3,74	23,89	186,00	297	25,00
2	Гуляш из говядины 50/25	75	8,90	9,60	4,05	138,34		91,00
3	Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46	50	17,00
4	Хлеб йодированный	40	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	12,00
ИТОГО		525	18,43	13,94	64,93	489,80		151,00

Обед 1/5

1	Суп картофельный с крупой пшениной на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	30,00
2	Медальон из свинины	75	7,68	6,80	6,80	120,80	462	59,00
3	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	25,00
4	Овощи свежие	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	17,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
6	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00
ИТОГО		805	27,01	24,85	121,5 9	819,90		154,00

Полдник 1/5

1	Сочник	80	40
2	Сок витаминный в инд.уп.	200	30
ИТОГО		70,00	

2 НЕДЕЛЯ

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

Завтрак 2/1

1	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	30,00
2	Куриное филе запеченное с сыром	60	7,68	6,80	6,80	120,80	462	65,00
3	Огурец свежий	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	10,00
4	Хлеб пшеничный	40	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	12,00
ИТОГО		480	13,63	15,93	64,30	466,22		123,00

Обед 2/1

1	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	138	30,00
2	Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	46,80	197,60	462	55,00
3	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	25,00
4	Овощи свежие	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	17,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00

ИТОГО	830	20,98	21,65	158,8 4	831,10		150,00
--------------	------------	--------------	--------------	--------------------	---------------	--	---------------

Полдник 2/1

1	Плюшка	80	35
2	Чай с лимоном	180	12
ИТОГО		47	

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

Завтрак 2/2

1	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	25,00
2	Куриная ножка в золотистой корочке	100	11,50	4,56	0,48	124,20	487	60,00
3	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	20,00
4	Хлеб пшеничный	40	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	12,00
ИТОГО		550	21,60	16,91	71,27	573,70		123,00

Обед 2/2

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	30,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,97	3,74	23,89	186,00	297	25,00
3	Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	58,00
4	Икра свекольная	60	4,65	0,52	0,06	14,50	77	20,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
7	Яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	20,00
ИТОГО		920	28,33	23,42	109,3 6	796,60		176,00

Полдник 2/2

1	Слойка с шоколадом	100	40
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48
ИТОГО		88,00	

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

Завтрак 2/3

1	Плов с мясом говядины	240	17,20	8,40	42,80	324,00	443	125,00
2	Огурец соленый	30	0,26	0,00	0,79	4,46		10,00
4	Хлеб пшеничный	40	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	12,00
ИТОГО		510	21,76	9,00	79,79	489,46		153,00

Обед 2/3

1	Суп картофельный с овощами и крупой на курином бульоне	250	2,90	7,50	21,00	120,00	138	30,00
2	Спагетти с томатным соусом и мясным суфле	230	20,22	24,28	2,00	377,00		88,00
3	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	20,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00
ИТОГО		810	28,90	34,93	86,09	798,60		161,00

Полдник 2/3

1	Слойка с фруктовой начинкой	100	45
2	Чай с сахаром	180	12
ИТОГО			57,00

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле в	Ккал	Рецепт. №	Цена руб.
---	--------------------	-------	-------	------	-----------	------	--------------	--------------

Завтрак 2/4

1	Макаронник с мясом	200	5,10	9,20	34,20	244,50	516	85,00
2	Батон, сыр 30/15	45	6,00	10,16	9,40	158,14	3	20,00
3	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	20,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	12,00
ИТОГО		505	12,10	21,91	63,24	506,64		137,00

Обед 2/4

1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	25,00
2	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	30,00
3	Гуляш из говядины 50/25	75	8,90	9,60	4,05	138,34		91,00
4	Огурец свежий	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	10,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		765	23,59	24,05	107,5 4	756,40		179,00

Полдник 2/4

1	Плюшка	80	35
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48
ИТОГО			83

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

Завтрак 2/5

1	Оладьи со сгущенкой 100/30	130	7,40	9,20	38,90	272,00	733	45,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	25,00
3	Яблоко	150	1,5	0,50	23,00	102,00		25,00
ИТОГО		480	11,40	13,30	90,60	526,00		95,00

Обед 2/5

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	30,00
2	Рис отварной с маслом	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511	25,00
3	Куры запеченные (бедро)	100	11,50	4,56	0,48	124,20	487	60,00
4	Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46		17,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
6	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00
ИТОГО		820	22,59	16,51	111,5 7	720,26		155,00

Полдник 2/5

1	Сочник	80	40
2	Сок витаминный в инд.уп.	200	30
ИТОГО			70,00