

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Руководитель ИИП Потапова Л.В.  
 Л.В. Потапова  
 2022г.



**СОГЛАСОВАНО**  
 Директор МБОУ Лицей №1  
 З.В. Панова  
 « 01 » 09 2022г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 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.

1 НЕДЕЛЯ								
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена,руб.
<b>Завтрак 1/1</b>								
1	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	492	65,00
2	Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46	50	6,00
3	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	-	4,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>18,00</b>	<b>13,88</b>	<b>71,95</b>	<b>486,42</b>		<b>83,00</b>
<b>Обед 1/1</b>								
1	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	132	26,00
2	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	18,00
3	Биточки мясные	90	12,72	11,52	12,80	208,80	451	45,00
4	Салат из свежей капусты	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	8,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
6	Сок разливной (плодовый)	180	1,00	0,00	21,20	88,00	707	10,00
7	Яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>27,27</b>	<b>14,67</b>	<b>123,68</b>	<b>894,40</b>		<b>123,00</b>
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена,руб.
<b>Завтрак 1/2</b>								
1	Сырники со сметаной 100/20	120	15,20	12,40	18,90	251,00	358	70,00
2	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	10,00
3	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>470</b>	<b>17,97</b>	<b>16,00</b>	<b>55,34</b>	<b>443,50</b>		<b>90,00</b>
<b>Обед 1/2</b>								
1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	19,00
2	Тефтели мясные с соусом 80/30	110	7,68	6,80	6,80	120,80	462	43,00
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,70	7,80	42,60	303,00	297	22,00

4	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	8,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
6	Сок разливной (плодовый)	180	1,00	0,00	21,20	88,00	707	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>810</b>	<b>28,76</b>	<b>23,35</b>	<b>124,59</b>	<b>856,40</b>		108,00
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>Цена,руб.</b>
<b>Завтрак 1/3</b>								
1	Макаронник с мясом	200	5,10	9,20	34,20	244,50	516	73,00
2	Батон	30	6,00	10,16	9,40	158,14	3	4,00
3	повидло фруктовое	30	0	0,00	17,70	67,20		5,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>460</b>	<b>11,40</b>	<b>19,36</b>	<b>76,50</b>	<b>529,84</b>		90,00
<b>Обед 1/3</b>								
1	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	138	29,00
2	Жаркое по домашнему (свинина)	200	27,53	7,47	21,95	265	436	80,00
3	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
4	Сок разливной (плодовый)	180	1,00	0,00	21,20	88,00	707	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>690</b>	<b>35,91</b>	<b>10,57</b>	<b>91,40</b>	<b>606,60</b>		125,00
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>Цена,руб.</b>
<b>Завтрак 1/4</b>								
1	Каша рассыпчатая кукурузная с маслом	150	2,90	4,99	24,62	234,50	297	16,00
2	Биточки мясные	90	12,72	11,52	12,80	208,80	451	45,00
3	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	8,00
4	Хлеб йодированный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>	<b>20,62</b>	<b>19,66</b>	<b>36,20</b>	<b>648,30</b>		81,00
<b>Обед 1/4</b>								
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	25,00
2	Куры отварные (бедро)	90	11,50	4,56	0,48	124,20	487	47,00
3	Каша рассыпчатая перловая с овощами	180	4,65	9,15	30,9	231	297	20,00
4	Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
6	Сок разливной (плодовый)	180	1,00	0,00	21,20	88,00	707	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>820</b>	<b>23,89</b>	<b>19,51</b>	<b>93,72</b>	<b>687,26</b>		114,00
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>Цена,руб.</b>
<b>Завтрак 1/5</b>								

1	Оладьи со сгущенкой 100/30	130	7,40	9,20	38,90	272,00	733	35,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	21,00
3	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>480</b>	<b>10,17</b>	<b>12,80</b>	<b>75,34</b>	<b>464,50</b>		<b>71,00</b>

**Обед 1/5**

1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	27,00
2	Плов из куриного филе	200	17,20	8,40	42,80	324,00	443	76,00
3	Салат из свежей капусты	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	8,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
5	Сок разливной (плодовый)	180	1,00	0,00	21,20	88,00	707	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>31,83</b>	<b>17,25</b>	<b>109,14</b>	<b>742,60</b>		<b>127,00</b>

**2 НЕДЕЛЯ**

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

**Завтрак 2/1**

1	Тефтели мясные с соусом 80/30	110	7,68	6,80	6,80	120,80	462	43,00
2	Каша рассыпчатая ячневая с маслом	150	4,65	9,15	30,9	231	297	16,00
3	Батон, сыр 30/15	45	6,00	10,16	9,40	158,14	3	15,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>18,63</b>	<b>26,11</b>	<b>62,30</b>	<b>569,94</b>		<b>82,00</b>

**Обед 2/1**

1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	19,00
2	Плов из свинины	200	17,20	8,40	42,80	324,00	443	78,00
3	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	8,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		6,00
5	Сок разливной (плодовый)	180	1,00	0,00	21,20	88,00	707	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>29,10</b>	<b>17,15</b>	<b>111,74</b>	<b>724,00</b>		<b>121,00</b>

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

**Завтрак 2/2**

1	Оладьи со сгущенкой 100/30	130	7,40	9,20	38,90	272,00	733	35,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	21,00
3	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>480</b>	<b>9,90</b>	<b>12,80</b>	<b>67,60</b>	<b>424,00</b>		<b>71,00</b>

**Обед 2/2**

1	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	132	26,00
2	Биточки мясные	90	12,72	11,52	12,80	208,80	451	45,00
3	Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,70	7,80	42,60	303,00	297	22,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
6	Сок разливной (плодовый)	180	1,00	0,00	21,20	88,00	707	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>790</b>	<b>30,16</b>	<b>24,42</b>	<b>124,74</b>	<b>872,86</b>		<b>115,00</b>
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>Цена,руб.</b>

**Завтрак 2/3**

1	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	18,00
2	Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	45,00
3	Салат из свежей капусты	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	8,00
4	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>	<b>21,46</b>	<b>25,71</b>	<b>76,71</b>	<b>641,50</b>		<b>83,00</b>

**Обед 2/3**

1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	29,00
2	Каша рассыпчатая кукурузная с маслом	150	2,90	4,99	24,62	234,50	297	16,00
3	Гуляш из свинины 50/45	95	10,43	4,88	3,00	99,00	437	60,00
4	Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
6	Сок разливной (плодовый)	180	1,00	0,00	21,20	88,00	707	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>795</b>	<b>27,52</b>	<b>16,17</b>	<b>94,36</b>	<b>712,56</b>		<b>127,00</b>
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>Цена,руб.</b>

**Завтрак 2/4**

1	Сырники со сметаной 100/20	120	15,20	12,40	18,90	251,00	358	70,00
2	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	10,00
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>443,50</b>		<b>90,00</b>

**Обед 2/4**

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	25,00
2	Макаронник с мясом	200	5,10	9,20	34,20	244,50	516	78,00
3	Овощи свежие	60	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00

4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
5	Сок разливной (плодовый)	180	1,00	0,00	21,20	88,00	707	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>12,84</b>	<b>15,00</b>	<b>96,54</b>	<b>576,56</b>		125,00
<b>№</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>Цена,руб.</b>
<b>Завтрак 2/5</b>								
1	Оладьи из печени со сметаной 70/20	90	11,28	10,26	4,14	155,40	468	51,00
2	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	26,00
3	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	8,00
4	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		4,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,00
<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>	<b>19,43</b>	<b>21,66</b>	<b>66,53</b>	<b>549,40</b>		97,00
<b>Обед 2/5</b>								
1	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	138	27,00
2	Каша рассыпчатая перловая с овощами	180	4,65	9,15	30,9	231	297	20,00
3	Куры отварные	90	11,50	4,56	0,48	124,20	487	47,00
4	Салат из свежих овощей	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	8,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
6	Сок разливной (плодовый)	180	1,00	0,00	21,20	88,00	707	10,00
<b>ИТОГО</b>		<b>820</b>	<b>316,74</b>	<b>157,02</b>	<b>730,82</b>	<b>5304,84</b>		118,00