



**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель ИП Потапова Л.В.  
Л.В.Потапова  
2022г.

**СОГЛАСОВАНО**

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

**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.
--------------------	-------	-------	------	--------	------	----------	------------

**Понедельник1**

Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,60	7,50	38,40	327,50	297	11,33
Тефтели мясные с соусом 80/30	110	7,68	6,80	6,80	120,80	462	41,93
хлеб йодированный	40	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>16,82</b>	<b>15,18</b>	<b>80,16</b>	<b>600,26</b>		<b>63,38</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

**Вторник1**

каша жидкая, молочная, овсянная с маслом, с сахаром	200	7	13	33	287,5	311	25,85
масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	9,17
батон	30	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	8,40
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>8,33</b>	<b>13,1</b>	<b>53,4</b>	<b>535,14</b>		<b>53,93</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

**Среда1**

Птица тушенная в соусе с овощами	250	6,50	5,90	9,40	119,00	488	59,77
хлеб йодированный	50	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>9,04</b>	<b>6,78</b>	<b>44,36</b>	<b>270,96</b>		<b>69,89</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

**Четверг1**

Рыба припущенная	90	14,10	5,90	3,50	124,00	371	38,18
Овощи отварные (гарнир)	150	2,70	7,80	12,90	135,00	523	14,59
хлеб йодированный	60	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>14,58</b>	<b>51,36</b>	<b>410,96</b>		<b>62,89</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

**Пятница1**

макаронны отварные с маслом, с сахаром	165	5,1	9,20	34,20	283,20	516	18,39
яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	8,40
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00

сыр	15	3,8	3,80	4,90	60,00	97	10,75
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>11,84</b>	<b>13,60</b>	<b>76,53</b>	<b>513,84</b>		<b>48,05</b>

## 2 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК

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

### Понедельник2

макароны отварные с маслом, с сыром	230	9,72	11,11	38,34	300,60	333	37,19
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
повидло фруктовое	30	0	0,00	17,70	67,20		4,50
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>12,39</b>	<b>11,71</b>	<b>85,73</b>	<b>497,94</b>		<b>52,20</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

### Вторник2

Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	4,65	9,15	30,9	231	297	11,36
Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	6,80	120,80	462	41,93
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587	6,00
хлеб йодированный	40	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>16,17</b>	<b>19,23</b>	<b>76,86</b>	<b>547,76</b>		<b>69,41</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

### Среда2

Рыба припущенная	90	14,10	5,90	3,50	124,00	371	38,18
Овощи отварные (гарнир)	150	2,70	7,80	12,90	135,00	523	14,59
хлеб йодированный	60	2,24	0,88	19,76	91,96		3,61
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>14,58</b>	<b>51,36</b>	<b>410,96</b>		<b>62,89</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

### Четверг2

омлет натуральный на молоке	150	12	20,00	2,28	238,80	187	43,48
Овощи свежие	80	0,26	0,00	0,79	4,46		6,00
повидло фруктовое	30	0	0,00	17,70	67,20		4,50
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>14,93</b>	<b>20,6</b>	<b>50,463</b>	<b>440,6</b>		<b>64,49</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

### Пятница2

каша вязкая, молочная, манная, с сахаром, с маслом	200	6	10,25	38,00	277,50	302	26,04
масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	9,17
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	11,20
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>34,7</b>	<b>116,1</b>	<b>525,14</b>		<b>56,92</b>