



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В.Потапова

2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лицей №1

С.Ю.Незлученко

2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЩАЮЩИХСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ).

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.
Завтрак 1							
Макароны отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	196,80	516	15,77
Крылышко запеченное	90	6,35	11,52	0,70	186,00	487	45,00
Огурец соленый	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	10,00
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	686	6,51
ИТОГО	530	16,707	16,92	51,19	549,26		80,89
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 2							
Запеканка творожная со сметаной	160	13,25	13,96	34,50	322,65	366	64,62
Салат из моркови	80	0,75	2,00	5,50	43,00	46	7,93
батон	60	2,37	0,60	10,40	105,50	15	6,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	686	6,51
ИТОГО	500	16,57	16,56	56,90	531,15		85,06
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 3							
каша жидкая, молочная, овсянная с маслом, с сахаром	220	9,6	9,8	33	287,5	311	31,00
масло сливочное	10	0,01	7,2	0,1	66,1	96	10,00
батон	40	2,37	0,60	10,40	105,50	15	4,00
яблоко	100	0,4	0,00	9,80	44,00	24	8,40
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	686	6,51
ИТОГО	570	12,58	17,6	59,8	563,1		59,91
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 4							
Рыба в томатном соусе с овощами	90	10,80	5,90	3,50	124,00	374	42,36
Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	2,97	6,55	20,65	210,4	297	11,36
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00		4,50
батон	40	2,37	0,60	10,40	105,50	15	4,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	686	6,51
ИТОГО	510	16,34	13,05	48,05	556,9		68,73
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 5							
омлет натуральный на молоке	150	12	16,60	38,80	338,30	187	46,00

Горошек зеленый т/о	80	0,26	0,00	0,79	11,10		8,00
батон	70	2,37	0,60	10,40	105,50	15	4,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	686	6,51
ИТОГО	500	14,827	17,2	56,493	514,9		64,51
2 НЕДЕЛЯ							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 1							
Гречка по Купечески с овощами и мясным суфле	240	5,19	13,84	30,55	335,10	297	52,47
Икра кабачковая	80	4,65	0,52	0,06	14,50	77	8,00
хлеб йодированный	40	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	560	12,28	15,24	56,87	501,56		70,59
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 2							
Запеканка творожная со сметаной	160	14,25	14,96	34,50	322,65	366	60,23
Салат из моркови	80	0,75	0,09	5,50	43,00	46	7,93
батон	60	2,37	0,60	10,40	105,50	15	6,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	686	6,51
ИТОГО	500	17,57	15,65	56,90	531,15		80,67
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 3							
каша молочная, манная с сахаром, с маслом	220	10,32	3,96	28,97	245,00	302	31,00
масло сливочное	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96	10,00
батон	60	2,37	0,60	10,40	105,50	15	6,00
яблоко	100	0,40	0,00	9,80	44,00	24	8,40
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	686	6,51
ИТОГО	590	13,30	12,86	55,73	531,50		61,91
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 4							
омлет натуральный на молоке	150	12,00	16,60	38,80	338,30	187	46,00
Горошек зеленый т/о	80	0,26	0,00	0,79	11,10		8,00
масло сливочное	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96	10,00
батон	70	2,37	0,60	10,40	105,50	15	6,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	686	6,51
ИТОГО	510	14,84	25,50	56,55	591,90		76,51
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 5							
макароны отварные с сыром	230	9,72	11,11	36,34	300,60	333	37,19
батон	60	2,37	0,60	6,40	105,50	15	6,00
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00		4,50
Кофейный напиток на молоке	200	3,90	2,90	11,20	86,00	692	19,00
ИТОГО	520	15,99	14,61	60,94	549,10		66,69

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Понедельник1							
Завтрак							
Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	16,00
Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	6,80	120,80	462	46,00
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
ИТОГО	500	15,32	16,88	75,96	517,26		72,12
Обед ОВЗ							
Суп с бобовыми (гороховый)	200	6,20	5,60	22,30	167,00	139	15,44
Каша рассыпчатая ячневая с маслом	150	4,65	9,15	30,9	231	297	12,51
Биточки мясные	90	12,72	11,52	32,80	208,80	451	44,26
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		4,75
Итого	700	28,17	26,87	138,40	831,80		86,11
Вторник 1							
Завтрак							
Блинчики с творогом со сметаной	170	14,40	12,45	30,90	395,85		53,00
яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	10,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	520	14,97	12,45	53,84	496,35		69,51
Обед ОВЗ							
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	132,50	110	17,27
Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	16,00
Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	46,00
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	101,00		4,75
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	9,15
ИТОГО	700	23,54	28,36	111,9	794		93,17
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Среда 1							
Завтрак							
каша жидкая, молочная, овсянная с маслом, с сахаром	200	7	13	33	287,5	311	33,00
сыр	15	3,8	3,80	4,90	60,00	97	10,75
батон	30	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
яблоко	100	0,4	0,00	9,80	44,00	24	10,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	545	8,33	13,1	77,39	521,6		64,26
Обед ОВЗ							
Суп с бобовыми (гороховый)	200	6,20	5,60	22,30	167,00	139	15,44
Куры отварные (бедро)	90	11,50	4,56	0,48	124,20	487	42,16
Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	15,77
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		4,75
Итого	700	27,40	19,96	109,38	760,70		87,27
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Четверг 1							
Завтрак							
Гречка по Купечески с овощами и мясом	240	3,19	2,84	20,55	323,1	297	52,47
батон	40	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00

масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	9,17
Огурец квашенный	30	0,70	2,55	4,44	44,00	20	8,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	520	6,57	14,29	54,74	574,2		80,15
Обед ОВЗ							
Суп картофельный с крупой пшениной	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	13,15
Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	4,65	9,15	30,9	231	297	11,36
Рыба припущенная с овощами	90	14,10	5,90	3,50	124,00	371	40,84
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		4,75
Итого	750	31,80	21,35	104,30	733,00		79,25
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

Пятница 1

Завтрак							
омлет натуральный на молоке	150	12	20,00	38,80	338,30	187	51,65
Горошек зеленый	80	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00
батон	70	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
ИТОГО	500	14,927	20,6	69,28	472,9		70,16

Обед ОВЗ

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,45	5,70	17,50	153,00	140	13,85
Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	6,80	120,80	462	41,93
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,70	7,80	42,60	303,00	297	19,74
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	101,00		4,75
Итого	740	29,43	20,90	119,30	801,80		89,42

2 НЕДЕЛЯ

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

Понедельник 2

Завтрак							
Гречка по Купечески с овощами и мясом	240	3,19	2,84	20,55	323,1	297	52,47
Огурец квашенный	30	0,70	2,55	4,44	44,00	20	8,00
батон	45	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
ИТОГО	515	6,56	5,99	54,68	497,2		70,98

Обед ОВЗ

Суп овощной с крупой	200	2,90	2,50	21,00	120,00	138	13,15
Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	16,00
Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	6,80	120,80	462	46,00
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		4,75
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	9,15
ИТОГО	720	20,76	19,1	120,7	742,9		89,05

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

Вторник 2

Завтрак							
Запеканка творожная со сметаной	160	20,25	17,96	34,50	322,65	366	60,23
Салат из моркови	80	0,75	2,00	5,50	43,00	46	7,93
батон	60	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
ИТОГО	500	23,67	20,56	69,69	495,79		78,67

Обед ОВЗ

Суп с бобовыми (гороховый)	200	6,20	5,60	22,30	167,00	139	14,50
Куры отварные (бедро)	90	11,50	4,56	0,48	124,20	487	49,00
Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	4,65	9,15	30,9	231	297	11,36
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		4,75
Итого	700	26,95	19,91	106,08	747,20		88,76

Наименование блюда

Выход

Белки

Жиры

Углев

Ккал

Рецепт.№

цена, руб.

Среда 2

Завтрак

каша вязкая, молочная, рисовая с сахаром, с маслом	200	2,32	3,96	28,97	245,00	302	35,00
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	0,4	0,00	9,80	44,00	24	10,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
ИТОГО	550	17,4	34,7	68,52	496,1		64,68

Обед ОВЗ

Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	2,00	5,20	13,10	132,50	110	20,21
Рыба припущенная с овощами	90	14,10	5,90	3,50	124,00	371	40,84
Рис отварной с маслом	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511	15,07
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		4,75
Итого	700	24,45	17,85	107,55	709,50		90,02

Наименование блюда

Выход

Белки

Жиры

Углев

Ккал

Рецепт.№

цена, руб.

Четверг 2

Завтрак

омлет натуральный на молоке	150	12	20,00	38,80	338,30	187	51,68
Горошек зеленый	80	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00
батон	70	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
ИТОГО	500	14,927	20,6	69,28	472,9		70,19

Обед ОВЗ

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,45	5,70	17,50	153,00	140	13,80
Биточки мясные	90	12,72	11,52	12,80	208,80	451	43,63
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,60	7,50	38,40	327,50	297	12,51
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		4,75
Итого	700	32,37	25,32	121,10	914,30		83,84

Наименование блюда

Выход

Белки

Жиры

Углев

Ккал

Рецепт.№

цена, руб.

Пятница 2

Завтрак

макаронны отварные с сыром	250	9,72	11,11	38,34	300,60	333	43,19
батон	60	2,37	0,60	14,49	70,14	15	4,00
повидло фруктовое	30	0	0,00	17,70	67,20		4,50
Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	20,00

ИТОГО	540	14,59	15,31	99,23	589,94		71,69
Обед ОВЗ							
Суп с бобовыми (гороховый)	200	6,20	5,60	22,30	167,00	139	15,44
Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	6,80	120,80	462	41,93
Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	15,77
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		4,75
Итого	720	23,58	22,20	115,70	757,30		87,04