



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В.Потапова

2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лицей №1

С.Ю.Незлученко

2025г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЩАЮЩИХСЯ ПО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ).**

**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	53,95
хлеб йодированный	60	4,60	0,50	10,40	102,00		3,84
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	500	16,55	16,92	50,40	544,80		82,50
Обед 1							
Суп картофельный с крупой пшенной	200	2,50	6,12	18,30	138,40	138	15,18
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	3,19	5,84	20,55	194,4	297	13,73
Тефтели мясные с рисом 90/20	110	7,68	8,80	4,90	197,60	462	46,86
Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		9,15
Хлеб йодированный/ржаной	50	4,00	0,60	21,00	101,00		5,76
Итого	710	17,97	21,36	96,15	755,40		90,68
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	63,19
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		5,15
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	500	16,57	16,56	56,90	531,15		85,05
Обед 2							
Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,14	9,23	17,44	141,80	138	16,16
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	53,95
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		5,76
Итого	700	18,49	26,25	91,74	706,60		103,02
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 3							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, овсяная	200	7,68	7,84	26,40	230,00	311	21,98
Сыр полутвердый 45%жир.	15	3,80	2,60	4,90	60,00	97	9,90
батон	85	2,37	0,60	10,40	151,00		5,15

Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	500	14,05	11,04	48,20	501,00		43,74
Обед 3							
Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	18,30	167,00	139	16,29
Гречка по-Купечески с овощами и мясным суфле	200	5,19	13,84	30,55	335,10	297	59,67
Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		9,15
Хлеб йодированный/ржаной	90	4,00	0,60	21,00	101,00		5,76
Итого	690	15,99	20,04	101,25	727,10		90,87
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 4							
макаронные изделия отварные, с сыром180/20	200	9,72	11,11	36,34	300,60	333	36,34
батон	70	2,37	0,60	6,40	105,50		5,15
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00		6,88
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	692	22,00
ИТОГО	500	15,99	14,61	60,94	549,10		70,37
Обед 4							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	120,00	140	15,80
Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	2,97	2,79	20,65	210,4	297	12,60
Консервы, овощная закуска (икра кабачковая)	60	0,72	4,20	4,44	58,20	51	10,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		5,76
Итого	700	13,37	11,89	91,75	617,40		53,31
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 5							
омлет натуральный	150	12,00	16,60	23,30	338,30	187	55,48
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		5,15
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	500	14,85	20,74	50,27	559,00		77,34
Обед 5							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,48	132,50	110	18,35
Плов из мяса	240	7,20	16,40	42,80	324,00	443	54,00
Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		9,15
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	101,00		5,76
Итого	720	13,25	20,93	105,68	681,50		87,26
2 НЕДЕЛЯ							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 1							
Гречка по-Купечески с овощами и мясным суфле	200	5,19	13,84	30,55	335,10	297	59,67
Овощи натуральные соленые (огурец)	30	0,24	0,00	0,51	3,90	50	6,00
хлеб йодированный	60	2,24	0,88	19,76	91,96		3,84
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	490	7,89	14,72	57,60	491,52		76,22
Обед 1							

Суп овощной с крупой пшенной	200	2,50	6,12	18,30	138,40	138	15,18
Плов с мясом	240	7,20	16,40	42,80	324,00	443	54,00
Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		9,15
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	101,00		5,76
Итого	720	14,30	23,12	113,50	687,50		84,09
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	63,19
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		5,15
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	500	17,57	15,65	56,90	531,15		85,05
Обед 2							
Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,14	9,23	17,44	141,80	138	16,16
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	3,19	5,84	20,55	194,4	297	13,73
Консервы, овощная закуска (икра кабачковая)	60	0,72	4,20	4,44	58,20	51	10,00
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		5,76
Итого	700	12,83	21,67	88,09	623,20		54,80
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	28,18
масло коровье сладкое-сливочное	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96	9,48
батон	80	2,37	0,60	10,40	105,50		5,15
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	490	7,86	15,14	34,16	480,90		49,52
Обед 3							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,48	132,50	110	18,35
Макаронные изделия отварные, с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	516	18,00
Биточки мясные	90	12,72	11,52	8,20	208,80	451	44,50
Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		5,76
Итого	700	24,17	20,95	103,88	763,10		95,76
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 4							
омлет натуральный	150	12,00	16,60	23,30	338,30	187	55,48
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		5,15
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	500	14,85	20,74	50,27	559,00		77,34
Обед 4							
Суп овощной с крупой пшенной	200	2,50	6,12	18,30	138,40	138	15,18
Каша рассыпчатая перловая с маслом	150	2,97	2,79	20,65	210,4	297	12,60
Рыба тушеная в томате с овощами	90	7,36	5,20	5,10	164,40	374	40,49
Компот из сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,15
Хлеб йодированный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		5,76

Итого	700	17,43	14,71	84,85	686,80		83,18
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	36,34
батон	60	2,37	0,60	6,40	105,50		5,15
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00		6,88
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	692	22,00
ИТОГО	490	15,99	14,61	60,94	549,10		70,37
Обед 5							
Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	18,30	167,00	139	16,29
Гречка по-Купечески с овощами и мясным суфле	200	5,19	13,84	30,55	335,10	297	59,67
Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		9,15
Хлеб йодированный/ржаной	70	4,00	0,60	21,00	101,00		5,76
Итого	670	15,99	20,04	101,25	727,10		90,87