

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Руководитель ИИ Потапова Л.В.  
 Л.В.Потапова  
 « 07 » Васильев 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**  
 Директор МБОУ Лицей №1  
 З.В.Панова  
 « 07 » 01 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ)**

**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**

Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	15,77
Тефтели мясные с соусом	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>15,32</b>	<b>16,88</b>	<b>75,96</b>	<b>517,26</b>		<b>67,82</b>

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

**Вторник1**

Блинчики с творогом со сметаной	170	14,40	12,45	30,90	347,50		53,00
яблоко	150	0,27	0,00	7,74	80,50	24	8,40
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>14,97</b>	<b>12,45</b>	<b>53,84</b>	<b>488,00</b>		<b>67,91</b>

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

**Среда1**

каша жидкая, молочная, овсянная с маслом, с сахаром	200	7	13	33	287,5	311	35,00
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	0,27	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>545</b>	<b>8,33</b>	<b>13,1</b>	<b>53,4</b>	<b>518,14</b>		<b>64,66</b>

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

**Четверг1**

Плов мясной	240	17,20	8,40	42,80	324,00	492	48,54
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
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>20,58</b>	<b>19,85</b>	<b>76,99</b>	<b>575,14</b>		<b>76,22</b>

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

**Пятница 1**

омлет натуральный на молоке	150	12	20,00	2,28	338,30	187	43,48
Горошек зеленый	90	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00
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

<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>14,93</b>	<b>20,6</b>	<b>32,763</b>	<b>472,9</b>		<b>61,99</b>
--------------	------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--	--------------

## 2 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК

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

### Понедельник2

Плов мясной	240	17,20	8,40	42,80	324,00	492	48,54
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
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>20,57</b>	<b>11,55</b>	<b>76,93</b>	<b>498,14</b>		<b>67,05</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

### Вторник2

Запеканка творожная со сметаной	160	20,25	17,96	18,50	322,65	366	50,14
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	6,00
Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	6,51
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>23,67</b>	<b>20,56</b>	<b>53,69</b>	<b>495,79</b>		<b>70,58</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

### Среда2

каша вязкая, молочная, пшеница с сахаром, с маслом	200	6	10,25	38,00	277,50	302	30,00
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	0,27	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>550</b>	<b>17,4</b>	<b>34,7</b>	<b>116,1</b>	<b>525,14</b>		<b>58,08</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

### Четверг2

омлет натуральный на молоке	150	12	20,00	2,28	338,30	187	43,48
Горошек зеленый	90	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00
батон	60	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>600</b>	<b>15,2</b>	<b>20,6</b>	<b>40,503</b>	<b>513,4</b>		<b>70,39</b>
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.

### Пятница2

макаронные отварные с сыром	230	9,72	11,11	38,34	300,60	333	37,19
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	22,34
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>14,59</b>	<b>15,31</b>	<b>99,23</b>	<b>589,94</b>		<b>68,03</b>