



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ.
 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 1/1								
1	Куры отварные (бедро)	90	11,50	4,56	0,48	124,20	487	47,00
2	Рис отварной с маслом	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511	18,00
3	Огурец квашенный	60	0,26	0,00	0,79	4,46	50	8,00
4	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	-	4,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,00
ИТОГО		540	18,05	11,59	74,78	508,62		85,00
Обед 1/1								
1	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	132	26,00
2	Пельмени со сметаной	230	20,22	24,28	2,00	377,00		71,00
3	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
4	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
5	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	15,00
ИТОГО		890	28,57	24,88	88,49	810,10		128,00
Полдник 1/1								
Полдник								
1	Слойка с фруктовой начинкой	70	35					
2	Чай с лимоном	200	8					
ИТОГО			43					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
Завтрак 1/2								
1	Пудинг творожный со сметаной (запеченный)	160	20,25	17,96	18,50	322,65	366	75,00
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
ИТОГО		460	23,02	21,56	54,94	515,15		95,00
Обед 1/2								
1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	19,00
2	Гречка по "купечески" с овощами и фаршем из говядины	240	20,06	21,16	48,52	455,00	297/1	72,00
3	Салат из квашенной капусты	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	10,00

4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
6	Кондитерское изделие (зефир)	20	0,24	0,02	16,00	60,00		5,00
ИТОГО		830	32,28	29,93	149,91	983,60		122,00

Полдник 1/2

1	Сосиска в тесте	70гр	55					
2	Чай с сахаром	200гр	8					
ИТОГО			63,00					

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

Завтрак 1/3

1	омлет натуральный с ветчиной 120/20	140	12	20,00	2,28	238,80	187	60,00
2	Горошек зеленый	80	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00
3	Батон	70	6,00	10,16	9,40	158,14	3	4,00
4	масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	10,00
5	Кондитерское изделие (зефир)	20	0,24	0,02	16,00	60,00		5,00
6	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,00
ИТОГО		520	18,81	38,48	43,73	598,40		95,00

Обед 1/3

1	Суп картофельный с овощами и крупой	250	2,90	2,50	21,00	120,00	138	19,00
2	Овощное ассорти с рисом	120	5,55	18,80	37,20	187,00	297/2	38,00
3	Медальон из свинины	75	7,68	6,80	6,80	120,80	462	60,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
ИТОГО		705	21,21	28,70	123,65	685,40		133,00

Полдник 1/3

1	Булочка сдобная	80гр	25					
2	Молоко	200гр	15					
ИТОГО			40,00					

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

Завтрак 1/4

1	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	26,00
2	Оладьи из печени со сметаной 70/20	90	11,28	10,26	4,14	155,40	468	58,00
3	Салат из свежей моркови	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	10,00
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
ИТОГО		540	19,43	21,66	36,20	549,40		106,00

Обед 1/4

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	25,00
2	Биточки из говядины	90	12,72	11,52	12,80	208,80	451	53,00
3	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	18,00
4	Огурец квашенный	60	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00

5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
6	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
7	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	15,00
ИТОГО		960	25,16	26,52	119,54	821,36		135,00

Полдник 1/4

1	Слойка с фруктовой начинкой	70	35					
2	Чай с лимоном	200	8					
ИТОГО			43					

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

Завтрак 1/5

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	22,00
3	Банан	220	1,5	0,50	23,00	102,00		30,00
ИТОГО		550	11,40	13,30	90,60	526,00		87,00

Обед 1/5

1	Суп картофельный с крупой пшеничной 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 квашенной капусты	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	10,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
ИТОГО		770	31,43	17,25	123,39	778,60		129,00

Полдник 1/5

1	Печенье молочное	75гр	25					
2	Чай с лимоном	200гр	8					
ИТОГО			33,00					

2 НЕДЕЛЯ

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

Завтрак 2/2

1	Блинчики с творогом со сметаной	170	14,40	12,45	30,90	295,35		50,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	22,00
3	Банан	220	1,5	0,50	23,00	102,00		30,00
ИТОГО		590	16,90	16,05	59,60	447,35		102,00

Обед 2/1

1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	19,00
2	Гречка по "купечески" с овощами и фаршем из говядины	240	20,06	21,16	48,52	455,00	297/1	72,00
3	Салат из квашенной капусты	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	10,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		6,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
6	Кондитерское изделие (пастила)	20	0,24	0,02	16,00	60,00		5,00
ИТОГО		830	31,80	29,93	143,66	951,00		122,00

Полдник

1	Слойка с фруктовой начинкой	70	35					
---	-----------------------------	----	----	--	--	--	--	--

2	Чай с лимоном	200	8					
ИТОГО			43					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
Завтрак 2/1								
1	Овощное ассорти с рисом	100	5,55	18,80	37,20	187,00	297/2	38,00
2	Куры отварные (бедро)	90	11,50	4,56	0,48	124,20	487	47,00
3	повидло фруктовое	30	0	0,00	17,70	67,20		5,00
4	Батон	40	6,00	10,16	9,40	158,14	3	4,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,00
ИТОГО		460	23,35	33,52	79,98	596,54		102,00
Обед 2/2								
1	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	132	26,00
2	Спагетти с маслом сливочным	150	4,65	9,15	30,9	231	297	20,00
3	Гуляш из свинины 50/45	95	10,43	4,88	3,00	99,00	437	60,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
ИТОГО		755	23,16	19,13	112,65	722,60		122,00
Полдник 2/2								
1	Сосиска в тесте	70гр	55					
2	Чай с сахаром	200гр	8					
ИТОГО			63,00					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
Завтрак 2/3								
1	Макаронаты отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	18,00
2	Отбивная из куриного филе	75	11,36	13,36	5,92	192,00	498	57,00
3	Огурец квашенный	60	0,26	0,00	0,79	4,46		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
ИТОГО		525	21,02	23,16	77,11	601,96		95,00
Обед 2/3								
1	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	138	27,00
2	Оладьи из печени со сметаной 70/20	90	11,28	10,26	4,14	155,40	468	58,00
3	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	26,00
4	Горошек зеленый	90	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
6	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
ИТОГО		840	22,67	21,61	106,33	726,46		135,00
Полдник 2/3								
1	Булочка сдобная	80гр	25					
2	Молоко	200гр	15					
ИТОГО			40,00					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.

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
ИТОГО		420	17,97	16,00	55,34	443,50		90,00
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	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	18,00
3	Куры отварные	90	11,50	4,56	0,48	124,20	487	47,00
4	Салат из свежей моркови	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	10,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
6	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
7	Кондитерское изделие (пряник)	35	1,75	2,80	24,90	140,00		6,00
ИТОГО		845	26,13	24,91	135,77	916,30		122,00

Полдник 2/4

1	Слойка с фруктовой начинкой	70	35
2	Чай с лимоном	200	8
ИТОГО			43

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт№	Цена, руб.
Завтрак 2/5								
1	омлет натуральный с ветчиной 120/20	140	12	20,00	2,28	238,80	187	60,00
2	Горошек зеленый	80	0,26	0,00	0,79	4,46		8,00
3	Батон	70	6,00	10,16	9,40	158,14	3	4,00
4	масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	96	10,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	8,00
ИТОГО		500	18,57	38,46	27,73	538,40		90,00
Обед 2/5								
1	Суп картофельный с овощами и крупой	250	2,90	2,50	21,00	120,00	138	19,00
2	Плов из свинины	200	17,20	8,40	42,80	324,00	443	78,00
3	Салат из свеклы	60	0,26	0,00	0,79	4,46		10,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		6,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	10,00
6	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	15,00
ИТОГО		920	25,44	11,50	123,24	706,06		138,00
Полдник 2/5								
1	Печенье молочное	75гр	25					
2	Чай с лимоном	200гр	8					
ИТОГО			33,00					

