



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Потимова Л.В.
Л.В.Потимова
«01» февраля 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лицей №1
С.Ю.Незлученко
«01» февраля 2024г.

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	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	30,00
2	Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	46,80	197,60	462	50,00
3	Кукуруза консервированная т/о	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	10,00
4	Хлеб йодированный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		6,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
ИТОГО		560	15,83	18,20	109,19	591,60		106,00
Обед 1/1								
1	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	132	30,00
2	Спагетти с томатным соусом и мясным суфле	230	20,22	24,28	2,00	377,00		75,00
3	Огурец соленый	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	10,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
6	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	17,00
ИТОГО		920	28,83	24,88	89,28	814,56		155,00
Полдник 1/1								
1	Слойка с курицей	100	50					
2	Чай с лимоном	180	10					
ИТОГО			60					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт. №	Цена, руб.
Завтрак 1/2								
1	омлет натуральный с сыром 120/20	140	12	20,00	2,28	338,80	187	70,00
2	Горошек консервированный т/о	60	1,5	1,95	3,15	36	50	10,00
3	Булочка сдобная с фруктовой начинкой	60	4,3	5,10	36,40	209,00		20,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
ИТОГО		460	18,10	27,05	57,03	643,80		110,00
Обед 1/2								
1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	25,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,97	3,74	23,89	186,00	297	25,00
3	Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	55,00
4	Салат из квашеной капусты	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	20,00

5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		810	28,31	25,85	115,20	846,60		148,00

Полдник 1/2

1	Слойка с сыром	100	50					
2	Чай с сахаром	180	10					
ИТОГО			60,00					

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

Завтрак 1/3

1	Макароньы отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	20,00
2	Гуляш из говядины 50/25	75	8,90	9,60	4,05	138,34		85,00
3	Огурец соленый	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	10,00
4	Хлеб йодированный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		6,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
ИТОГО		495	18,56	19,40	75,24	548,30		131,00

Обед 1/3

1	Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	30,00
2	Жаркое по домашнему (свинина)	200	27,53	7,47	21,95	265	436	90,00
3	Горошек консервированный т/о	60	1,5	1,95	3,15	36	50	10,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		770	42,56	15,72	101,25	711,60		153,00

1	Сочник	10	40					
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48					
ИТОГО			88,00					

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

Завтрак 1/4

1	Куриная ножка в золотистой корочке	100	11,50	4,56	0,48	124,20	487	60,00
2	Рис отварной с маслом	150	3,75	6,15	38,55	228,00	511	25,00
3	Салат из свежей капусты	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	20,00
4	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	-	6,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
ИТОГО		550	18,49	14,14	74,38	548,16		121,00

Обед 1/4

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	30,00
2	Медальон из свинины	75	7,68	6,80	6,80	120,80	462	56,00
3	Макароньы отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	20,00
3	Салат свекольный	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	20,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		795	20,56	24,35	117,19	772,90		149,00

Полдник 1/4

1	Слойка с фруктовой начинкой	100	45					
---	-----------------------------	-----	----	--	--	--	--	--

2	Чай с сахаром	180	10					
ИТОГО			55					
№	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	40,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	25,00
3	Апельсин	150	1,5	0,50	23,00	102,00		39,00
ИТОГО		480	11,40	13,30	90,60	526,00		104,00
Обед 1/5								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	30,00
2	Плов с мясом говядины	240	17,20	8,40	42,80	324,00	443	95,00
4	Салат из свежей капусты	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	20,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		810	31,43	17,25	119,34	778,60		168,00
1	Коржик	100	35					
2	Сок витаминный в инд.уп.	200	30					
ИТОГО			65,00					
2 НЕДЕЛЯ								
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт. №	Цена, руб.
Завтрак 2/1								
1	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	30,00
2	Куриное филе запеченное с сыром	60	7,68	6,80	6,80	120,80	462	65,00
3	Огурец соленый	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	10,00
4	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	-	6,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
ИТОГО		480	13,63	15,93	64,30	466,22		121,00
Обед 2/1								
1	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	138	30,00
2	Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	46,80	197,60	462	50,00
3	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	20,00
4	Кукуруза консервированная т/о	60	0,26	0,00	0,79	4,46	20	10,00
4	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,00	0,60	21,00	101,00		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		830	20,54	19,10	155,19	791,56		133,00
Полдник 2/1								
1	Слойка с курицей	100	50					
2	Чай с лимоном	180	10					
ИТОГО			60					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт. №	Цена, руб.
Завтрак 2/2								
1	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	20,00
2	Куриная ножка в золотистой корочке	100	11,50	4,56	0,48	124,20	487	57,00

3	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	20,00
4	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		6,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
ИТОГО		550	21,60	16,91	71,27	573,70		113,00

Обед 2/2

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	30,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,97	3,74	23,89	186,00	297	25,00
3	Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	55,00
4	Икра свекольная	60	4,65	0,52	0,06	14,50	20	15,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
6	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
7	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	15,00
ИТОГО		960	28,33	23,42	109,36	796,60		163,00

Полдник 2/2

1	Слойка с сыром	100	50
2	Чай с сахаром	180	10
ИТОГО		60,00	

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

Завтрак 2/3

1	Оладьи со сгущенкой 100/30	130	7,40	9,20	38,90	272,00	733	40,00
2	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	25,00
3	Апельсин	150	1,5	0,50	23,00	102,00		39,00
ИТОГО		480	11,40	13,30	90,60	526,00		104,00

Обед 2/3

1	Суп картофельный с овощами и крупой на курином бульоне	250	2,90	7,50	21,00	120,00	138	30,00
2	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	30,00
3	Гуляш из говядины 50/25	75	8,90	9,60	4,05	138,34		85,00
4	Огурец соленый	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	10,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		765	20,29	25,95	106,24	709,40		178,00

Полдник 2/3

1	Сочник	10	40
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48
ИТОГО		88,00	

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

Завтрак 2/4

1	Плов с мясом говядины	240	17,20	8,40	42,80	324,00	443	95,00
2	Салат свекольный	60	0,26	0,00	0,79	4,46	20	15,00
4	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		6,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
ИТОГО		540	21,76	9,00	79,79	489,46		126,00

Обед 2/4								
1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	25,00
2	Спагетти с томатным соусом и мясным суфле	230	20,22	24,28	2,00	377,00		75,00
3	Салат из квашеной капусты	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	20,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		800	32,20	33,03	87,39	845,60		143,00

Полдник 2/4								
1	Слойка с фруктовой начинкой	100	40					
2	Чай с сахаром	180	10					
ИТОГО			50					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
Завтрак 2/5								
1	омлет натуральный с сыром 120/20	140	12	20,00	2,28	338,80	187	70,00
2	Горошек консервированный т/о	60	1,5	1,95	3,15	36	50	10,00
3	Булочка сдобная с фруктовой начинкой	60	4,3	5,10	36,40	209,00		20,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	10,00
ИТОГО		460	18,10	27,05	57,03	643,80		110,00

Обед 2/5								
1	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	132	30,00
2	Рис отварной с маслом	150/10	3,75	6,15	38,55	228,00	511	25,00
3	Куры запеченные (бедро)	100	11,50	4,56	0,48	124,20	487	57,00
4	Салат свекольный	60	0,26	0,00	0,79	4,46		20,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		670	23,59	15,81	118,57	749,26		155,00

Полдник 2/5								
1	Коржик	100	35					
2	Сок витаминный в инд.уп.	200	30					
ИТОГО			65,00					