



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В.Потапова

«09» сентября 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лицей №1

С.Ю.Незлученко

«09» сентября 2025г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (1-4 КЛАССЫ).**

**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
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
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	240,00	311	21,98
Сыр полутвердый 45%жир.	15	3,80	2,60	4,90	88,00	97	9,90
батон	85	2,37	0,60	10,40	112,80		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	500,80		43,74
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	цена, руб.
Завтрак 4							
макаронные изделия отварные, с сыром 180/20	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
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

2 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК

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	348,00	297	59,67
Овощи натуральные соленые (огурец)	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	6,00
хлеб йодированный	70	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	500	7,89	14,72	57,60	504,42		76,22
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
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	248,40	311	28,18
масло коровье сладко-сливочное	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96	9,48
батон	90	2,37	0,60	10,40	115,00		5,15
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	500	7,86	15,14	34,16	500,40		49,52
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
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	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