



**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В.Потапова

2025г.



**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ Лицей №1

С.Ю.Незлученко

2025г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ.**

**Нормативная документация: «Сборник рецептов 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	35,00
2	Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	46,80	197,60	462	60,00
3	Салат из квашеной капусты	60	1,5	1,95	3,15	36	50	25,00
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	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>560</b>	<b>16,63</b>	<b>17,60</b>	<b>107,90</b>	<b>583,60</b>		<b>138,00</b>
Обед 1/1								
1	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	138	30,00
2	Спагетти с томатным соусом и мясным суфле	230	20,22	24,28	2,00	377,00		90,00
3	Кукуруза консервированная т/о	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	15,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00
6	Яблоко	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	20,00
<b>ИТОГО</b>		<b>880</b>	<b>28,73</b>	<b>24,88</b>	<b>90,18</b>	<b>799,56</b>		<b>178,00</b>
Полдник 1/1								
1	Плюшка	80	35					
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48					
<b>ИТОГО</b>			<b>83</b>					
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт. №	Цена, руб.
Завтрак 1/2								
1	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	25,00
2	Биточки мясные	90	12,72	11,52	8,20	208,80	451	60,00
3	Батон, сыр 30/15	45	6,00	10,16	9,40	158,14	3	20,00
4	Салат из свеклы	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	20,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>545</b>	<b>24,82</b>	<b>33,43</b>	<b>71,44</b>	<b>715,44</b>		<b>137,00</b>
Обед 1/2								
1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	30,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,97	3,74	23,89	186,00	297	30,00

3	Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	60,00
4	Салат из квашеной капусты	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	25,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	70	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	Кондитерское изделие	35						15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>820</b>	<b>28,31</b>	<b>25,85</b>	<b>115,20</b>	<b>846,60</b>		<b>183,00</b>

**Полдник 1/2**

1	Сырная палочка	80	40
2	Чай с лимоном, с сахаром	180	12
<b>ИТОГО</b>		<b>52,00</b>	

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

**Завтрак 1/3**

1	омлет натуральный с сыром 150/15	165	12,00	16,60	23,30	338,30	187	75,00
2	Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	80	0,28	3,54	10,07	55,20	51	10,00
3	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	-	6,00
4	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692	25,00
5	Яблоко	150	1,5	0,50	23,00	102,00		20,00
<b>ИТОГО</b>		<b>635</b>	<b>18,52</b>	<b>25,12</b>	<b>104,83</b>	<b>739,46</b>		<b>136,00</b>

**Обед 1/3**

1	Суп картофельный с макаронами изделиями на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	35,00
2	Плов из куриного филе	240	17,20	8,40	42,80	324,00	443	100,00
3	Салат из свеклы	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	20,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>820</b>	<b>31,43</b>	<b>17,25</b>	<b>119,34</b>	<b>778,60</b>		<b>178,00</b>

**Полдник 1/3**

1	Сочник	80	40
2	Сок витаминный в инд.уп.	200	30
<b>ИТОГО</b>		<b>70,00</b>	

№	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	25,00
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	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>18,49</b>	<b>14,14</b>	<b>74,38</b>	<b>548,16</b>		<b>128,00</b>

**Обед 1/4**

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	35,00
2	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	27,53	7,47	21,95	265	436	100,00

3	Горошек консервированный т/о	30	1,5	1,95	3,15	36	50	10,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>750</b>	<b>36,11</b>	<b>15,22</b>	<b>96,85</b>	<b>664,60</b>		<b>168,00</b>

**Полдник 1/4**

1	Пирожок с вишней	100	45					
2	Молоко	180	20					
<b>ИТОГО</b>			<b>65</b>					

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

**Завтрак 1/5**

1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,97	3,74	23,89	186,00	297	30,00
2	Гуляш из куриного филе 50/25	75	8,90	9,60	4,05	138,34		75,00
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	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>495</b>	<b>18,43</b>	<b>13,94</b>	<b>64,93</b>	<b>489,80</b>		<b>133,00</b>

**Обед 1/5**

1	Суп картофельный с крупой пшеничной на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	30,00
2	Медальон из свинины	75	7,68	6,80	6,80	120,80	462	60,00
3	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	25,00
4	Огурец соленый	30	0,70	2,55	4,44	44,00	20	10,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
6	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00
7	Кондитерское изделие	35						15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>775</b>	<b>27,01</b>	<b>24,85</b>	<b>121,59</b>	<b>819,90</b>		<b>163,00</b>

**Полдник 1/5**

1	Коржик с помадкой	80	40					
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48					
<b>ИТОГО</b>			<b>88,00</b>					

**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	35,00
2	Куриное филе запеченное с сыром	60	7,68	6,80	6,80	120,80	462	67,00
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	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>480</b>	<b>13,63</b>	<b>15,93</b>	<b>64,30</b>	<b>466,22</b>		<b>130,00</b>

**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	60,00

3	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	25,00
4	Кукуруза консервированная т/о	30	0,70	2,55	4,44	44,00	20	15,00
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		15,00
6	Кондитерское изделие	35						15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>835</b>	<b>20,98</b>	<b>21,65</b>	<b>158,84</b>	<b>831,10</b>		<b>168,00</b>

**Полдник 2/1**

1	Плюшка	80	35
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48
<b>ИТОГО</b>			<b>83</b>

№	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	25,00
2	Куриная ножка в золотистой корочке	100	11,50	4,56	0,48	124,20	487	60,00
3	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	30,00
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	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>21,60</b>	<b>16,91</b>	<b>71,27</b>	<b>573,70</b>		<b>133,00</b>

**Обед 2/2**

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	35,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,97	3,74	23,89	186,00	297	30,00
3	Котлета из куриного филе	90	11,36	13,36	5,92	192,00	498	60,00
4	Икра свекольная	60	4,65	0,52	0,06	14,50	77	17,00
5	Хлеб йодированный/ржаной	70	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	100	0,27	0,00	7,74	40,50	24	20,00
<b>ИТОГО</b>		<b>920</b>	<b>28,33</b>	<b>23,42</b>	<b>109,36</b>	<b>796,60</b>		<b>185,00</b>

**Полдник 2/2**

1	Сырная палочка	80	40
2	Чай с лимоном, с сахаром	180	12
<b>ИТОГО</b>			<b>52,00</b>

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

**Завтрак 2/3**

1	Плов с мясом свинины	240	17,20	8,40	42,80	324,00	443	100,00
2	Салат из квашенной капусты	60	0,26	0,00	0,79	4,46		25,00
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	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>540</b>	<b>21,76</b>	<b>9,00</b>	<b>79,79</b>	<b>489,46</b>		<b>143,00</b>

**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	Спагетти с томатным соусом и мясным суфле	230	20,22	24,28	2,00	377,00		90,00
3	Салат из свежей капусты	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	25,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>810</b>	<b>28,90</b>	<b>34,93</b>	<b>86,09</b>	<b>798,60</b>		<b>168,00</b>

**Полдник 2/3**

1	Сочник	80	40
2	Сок витаминный в инд.уп.	200	30
<b>ИТОГО</b>		<b>70,00</b>	

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт. №	Цена, руб.
<b>Завтрак 1/2</b>								
1	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	25,00
2	Биточки мясные	90	12,72	11,52	8,20	208,80	451	60,00
3	Батон, сыр 30/15	45	6,00	10,16	9,40	158,14	3	20,00
4	Кукуруза консервированная т/о	60	0,70	2,55	4,44	44,00	20	15,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	12,00
<b>ИТОГО</b>		<b>545</b>	<b>24,82</b>	<b>33,43</b>	<b>71,44</b>	<b>715,44</b>		<b>132,00</b>

**Обед 2/4**

1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	30,00
2	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	35,00
3	Гуляш из куриного филе 50/25	75	8,90	9,60	4,05	138,34		80,00
4	Салат из квашенной капусты	60	0,26	0,00	0,79	4,46	50	25,00
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
<b>ИТОГО</b>		<b>795</b>	<b>23,59</b>	<b>24,05</b>	<b>107,54</b>	<b>756,40</b>		<b>193,00</b>

**Полдник 2/4**

1	Пирожок с вишней	100	45
2	Молоко	180	20
<b>ИТОГО</b>		<b>65</b>	

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт.№	Цена, руб.
<b>Завтрак 2/5</b>								
1	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	35,00
2	Бефстроганов из печени	110	7,68	6,80	46,80	197,60	462	75,00
3	Свекла отварная	30	1,5	1,95	3,15	36	50	10,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	12,00
5	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		6,00
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>16,63</b>	<b>17,60</b>	<b>107,90</b>	<b>583,60</b>		<b>138,00</b>

**Обед 2/5**

1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	35,00
2	Рис отварной с маслом	150	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	60,00
4	Огурец соленый	30	0,26	0,00	0,79	4,46		10,00

5	Хлеб йодированный/ржаной	60	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
6	Кондитерское изделие	35						15,00
7	Сок витаминный	200	0,60	-	31,40	124,00		15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>825</b>	<b>22,59</b>	<b>16,51</b>	<b>111,57</b>	<b>720,26</b>		<b>168,00</b>

**Полдник 2/5**

1	Коржик с помадкой	80	40					
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48					
<b>ИТОГО</b>			<b>88,00</b>					