



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В.Потапова

2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лицей №1

С.Ю.Незлученко

2025г.



Перспективное двухнедельное меню учащихся 5-11 классов, относящихся к льготным категориям и получающих питание в виде завтрака или обеда, и детей с ОВЗ первой смены обучения, получающих питание в виде завтрака и обеда.
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							
макаронные изделия отварные, с сыром	240	11,18	12,78	41,79	345,69	333	35,82
батон	80	2,37	0,60	6,40	145,00		7,52
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00		5,90
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	550	13,75	13,38	61,69	607,69		55,95
Обед 1							
Суп картофельный с бобовыми	250	7,70	7,00	22,80	208,70	139	20,00
Плов с мясом	240	7,20	16,40	42,80	384,00	443	50,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	10,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		6,48
Итого	870	19,90	24,40	116,20	880,70		95,60
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 2							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, овсяная	250	9,60	9,80	33,00	287,50	311	27,24
Сыр полутвердый 45%жир.	15	3,80	2,60	4,90	60,00	97	14,40
батон	85	2,37	0,60	10,40	151,00		7,52
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
ИТОГО	650	16,47	13,40	73,30	602,50		71,16
Обед 2							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,60	3,10	26,20	150,00	140	18,39
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	4,97	5,74	23,89	246,00	297	16,80
Фрикадельки мясные, тушенные в соусе	120	13,2	12,8	6,6	286	471	26,19
Компот из свежих плодов	200	0,58	-	35,40	102,20	631	11,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,89
Итого	830	26,35	22,24	113,09	947,20		80,27
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 3							
Запеканка из творога	200	13,25	13,96	34,50	389,00	366	72,00
Салат из моркови свежей	100	0,75	2,00	5,50	63,00	46	12,00
батон	80	2,37	0,60	10,40	145,00		7,52

Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
ИТОГО	580	19,27	18,46	60,60	673,00		101,52
Обед 3							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	113,10	165,63	110	20,00
Рагу овощное с курицей	250	18,60	21,30	26,70	405,00	488	29,60
Напиток из плодов шиповника	200	0,50	-	18,80	84,50	705	10,00
Хлеб йодированный/ржаной	100	4,00	0,60	21,00	173,00		8,74
Итого	800	24,91	26,81	179,60	828,13		68,34
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 4							
омлет натуральный	200	12,00	16,60	23,30	398,00	187	64,89
Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	100	0,28	3,54	10,07	65,00	51	12,80
батон	80	2,37	0,60	10,40	145,00		7,52
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	680	15,25	21,14	60,07	712,00		106,92
Обед 4							
Суп картофельный с крупой пшенной	250	3,12	7,65	22,87	173,00	138	18,52
Каша рассыпчатая перловая с маслом	180	2,97	2,79	20,65	240	297	13,55
Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,36	5,20	5,10	184,00	374	28,00
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	35,40	102,20	631	11,00
Хлеб йодированный/ржаной	90	4,00	0,60	21,00	163,00		8,45
Итого	800	18,03	16,24	105,02	862,20		79,52
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 5							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, гречневая	250	8,87	7,25	33,25	234,3	311	29,55
масло сливочное 72,5%	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96	13,80
батон	90	2,37	0,60	10,40	155,00		7,98
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
ИТОГО	550	11,55	16,15	58,91	526,30		58,33
Обед 5							
Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,70	11,53	21,80	177,25	138	17,97
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	3,19	5,84	20,55	234	297	13,55
Капуста тушеная	200	4,35	12,00	33,21	258,24	51	10,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,48
Итого	910	14,84	29,97	116,36	913,49		58,12
2 НЕДЕЛЯ							
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 1							
макаронные изделия отварные, с сыром	230	11,18	12,78	41,79	345,69	333	35,82
батон	80	2,37	0,60	6,40	145,00		7,98
повидло фруктовое	30	0,00	0,00	7,00	57,00		5,90
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	10,00
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
ИТОГО	640	16,85	15,68	75,19	667,69		69,70
Обед 1							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,70	7,00	22,80	208,70	139	20,00
Гречка по-Купечески с овощами и мясным суфле	240	17,28	17,28	29,76	340,32	456	50,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12

Хлеб йодированный/ржаной	110	4,00	0,60	21,00	173,00		8,85
Итого	800	29,58	24,88	93,36	803,02		87,97
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 2							
Запеканка из творога	200	14,25	14,96	34,50	389,00	366	72,00
Салат из моркови свежей	100	0,75	2,00	5,50	63,00	46	12,00
батон	80	2,37	0,60	10,40	145,00		7,98
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
ИТОГО	580	17,67	17,56	65,60	657,00		98,98
Обед 2							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,60	3,10	26,20	150,00	140	18,39
Рагу овощное	230	4,70	9,40	18,10	398,60	224	25,00
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	10,00
Компот из свежих плодов	180	0,58	-	35,40	102,20	631	11,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,48
Итого	840	13,28	13,5	110,5	857,8		71,87
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 3							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, рисовая	250	6,2	7,9	23,2	297,5	311	29,55
масло сливочное 72,5%	10	0,01	8,30	0,06	77,00	96	13,80
батон	90	2,37	0,60	10,40	155,00		7,98
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	60,00	684	6,71
ИТОГО	550	8,78	16,80	40,16	589,50		58,04
Обед 3							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	13,10	165,63	110	20,00
Макаронные изделия отварные, с маслом	180	5,40	4,90	32,80	256,00	516	16,74
Котлеты рубленые в соусе	100	12,16	10,88	10,80	189,76	453	27,60
Напиток из плодов шиповника	200	0,50	-	18,80	84,50	705	10,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,48
Итого	810	23,87	21,29	96,50	858,89		81,82
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 4							
омлет натуральный	200	12,00	16,60	23,30	398,00	187	64,89
Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	100	0,28	3,54	10,07	65,23	51	12,80
батон	80	2,37	0,60	10,40	145,00		7,98
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	24	15,00
Кофейный напиток	200	2,90	1,90	10,20	76,00	691	10,00
ИТОГО	680	17,95	23,04	63,77	728,23		110,67
Обед 4							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,70	7,00	22,80	208,70	139	20,00
Каша рассыпчатая перловая с маслом	180	2,97	2,79	20,65	240	297	13,55
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,36	5,20	5,10	184,00	374	28,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	-	19,80	81,00	639	9,12
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		8,45
Итого	810	22,63	15,59	89,35	876,7		79,12
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	цена, руб.
Завтрак 5							
каша жидкая, с маслом и сахаром, молочная, овсяная	250	9,60	9,80	33,00	287,50	311	27,24

Сыр полутвердый 45%жир.	15	3,80	2,60	4,90	60,00	97	14,40
батон	90	2,37	0,60	10,40	155,00		7,98
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	7,00
ИТОГО	555	16,07	13,00	63,50	562,50		56,62
Обед 5							
Суп овощной с крупой рисовый	250	2,70	11,53	21,80	177,25	138	26,19
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	3,19	5,84	20,55	234	297	13,55
Фрикадельки мясные, тушеные в соусе	120	13,2	12,8	6,6	286	471	26,19
Компот из свежих плодов	200	0,58	-	35,40	102,20	631	12,00
Хлеб йодированный/ржаной	80	4,00	0,60	21,00	163,00		7,48
Итого	830	23,67	30,77	105,35	962,45		85,41