



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 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       | 45,00      |
| 2           | Тефтели мясные с соусом                          | 110   | 7,68  | 6,80  | 46,80  | 197,60 | 462       | 55,00      |
| 3           | Салат из свежей 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                         | 180   | 0,30  | 0,00  | 15,20  | 60,00  | 686       | 15,00      |
| ИТОГО       |                                                  | 540   | 16,63 | 17,60 | 107,90 | 583,60 |           | 146,00     |
| Обед 1/1    |                                                  |       |       |       |        |        |           |            |
| 1           | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250   | 2,00  | 5,20  | 13,10  | 106,00 | 110       | 40,00      |
| 2           | Спагетти с томатным соусом и мясным суфле        | 230   | 20,22 | 24,28 | 2,00   | 377,00 |           | 95,00      |
| 3           | Овощи свежие                                     | 60    | 0,26  | 0,00  | 0,79   | 4,46   | 50        | 20,00      |
| 4           | Хлеб йодированный/ржаной                         | 70    | 4,48  | 0,60  | 27,25  | 133,60 |           | 8,00       |
| 5           | Сок витаминный                                   | 180   | 0,60  | -     | 31,40  | 124,00 | 639       | 15,00      |
| 6           | Яблоко                                           | 150   | 0,27  | 0,00  | 7,74   | 40,50  | 24        | 22,00      |
| ИТОГО       |                                                  | 940   | 27,83 | 24,88 | 82,28  | 785,56 |           | 200,00     |
| №           | 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         | 25,00      |
| 4           | Салат из свежих овощей                           | 60    | 0,70  | 2,55  | 4,44   | 44,00  | 20        | 25,00      |
| 5           | Чай с лимоном, с сахаром                         | 180   | 0,30  | 0,00  | 15,20  | 60,00  | 686       | 15,00      |
| ИТОГО       |                                                  | 525   | 19,72 | 24,23 | 37,24  | 470,94 |           | 150,00     |
| Обед 1/2    |                                                  |       |       |       |        |        |           |            |
| 1           | Суп с бобовыми (гороховый)                       | 250   | 6,20  | 5,60  | 22,30  | 167,00 | 139       | 40,00      |
| 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 свежих овощей                           | 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                            | 180   | 0,60  | -     | 31,40  | 124,00 | 639       | 15,00      |

| 4                  | Хлеб йодированный                                    | 40         | 4,00         | 0,60         | 21,00         | 101,00        |           | 6,00          |
|--------------------|------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|---------------|
| 5                  | Чай с лимоном, с сахаром                             | 180        | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 60,00         | 686       | 15,00         |
| <b>ИТОГО</b>       |                                                      | <b>505</b> | <b>18,43</b> | <b>13,94</b> | <b>64,93</b>  | <b>489,80</b> |           | <b>146,00</b> |
| <b>Обед 1/5</b>    |                                                      |            |              |              |               |               |           |               |
| 1                  | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной     | 250        | 2,00         | 5,20         | 13,10         | 106,00        | 110       | 40,00         |
| 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                  | Салат из свежей капусты                              | 60         | 1,5          | 1,95         | 3,15          | 36            | 50        | 25,00         |
| 5                  | Хлеб йодированный/ржаной                             | 60         | 4,48         | 0,60         | 27,25         | 133,60        |           | 8,00          |
| 6                  | Сок витаминный                                       | 180        | 0,60         | -            | 31,40         | 124,00        |           | 15,00         |
| 7                  | Кондитерское изделие                                 | 35         |              |              |               |               |           | 20,00         |
| <b>ИТОГО</b>       |                                                      | <b>810</b> | <b>21,36</b> | <b>23,75</b> | <b>115,90</b> | <b>764,90</b> |           | <b>193,00</b> |
| <b>2 НЕДЕЛЯ</b>    |                                                      |            |              |              |               |               |           |               |
| №                  | Наименование блюда                                   | Выход      | Белки        | Жиры         | Углев         | Ккал          | Рецепт. № | Цена, руб.    |
| <b>Завтрак 2/1</b> |                                                      |            |              |              |               |               |           |               |
| 1                  | Пюре картофельное                                    | 150        | 3,15         | 8,25         | 21,75         | 189,00        | 520       | 45,00         |
| 2                  | Куриное филе запеченное с сыром 60/15                | 75         | 7,68         | 6,80         | 6,80          | 120,80        | 462       | 70,00         |
| 3                  | Овощи свежие                                         | 60         | 0,26         | 0,00         | 0,79          | 4,46          | 50        | 20,00         |
| 4                  | Хлеб пшеничный                                       | 40         | 2,24         | 0,88         | 19,76         | 91,96         | -         | 6,00          |
| 5                  | Чай с лимоном, с сахаром                             | 180        | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 60,00         | 686       | 15,00         |
| <b>ИТОГО</b>       |                                                      | <b>505</b> | <b>13,63</b> | <b>15,93</b> | <b>64,30</b>  | <b>466,22</b> |           | <b>156,00</b> |
| <b>Обед 2/1</b>    |                                                      |            |              |              |               |               |           |               |
| 1                  | Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне | 250        | 2,90         | 2,50         | 21,00         | 120,00        | 138       | 40,00         |
| 2                  | Тефтели мясные с соусом                              | 110        | 7,68         | 6,80         | 46,80         | 197,60        | 462       | 55,00         |
| 3                  | Макароны отварные с маслом                           | 150        | 5,10         | 9,20         | 34,20         | 244,50        | 516       | 25,00         |
| 4                  | Салат из свежих овощей                               | 60         | 0,70         | 2,55         | 4,44          | 44,00         | 20        | 25,00         |
| 5                  | Хлеб пшеничный/ржаной                                | 70         | 4,00         | 0,60         | 21,00         | 101,00        |           | 8,00          |
| 6                  | Сок витаминный                                       | 180        | 0,60         | -            | 31,40         | 124,00        |           | 15,00         |
| 7                  | Кондитерское изделие                                 | 35         |              |              |               |               |           | 25,00         |
| <b>ИТОГО</b>       |                                                      | <b>855</b> | <b>20,98</b> | <b>21,65</b> | <b>158,84</b> | <b>831,10</b> |           | <b>193,00</b> |
| №                  | Наименование блюда                                   | Выход      | Белки        | Жиры         | Углев         | Ккал          | Рецепт. № | Цена, руб.    |
| <b>Завтрак 2/2</b> |                                                      |            |              |              |               |               |           |               |
| 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                             | 180        | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 60,00         | 686       | 15,00         |
| <b>ИТОГО</b>       |                                                      | <b>530</b> | <b>21,60</b> | <b>16,91</b> | <b>71,27</b>  | <b>573,70</b> |           | <b>136,00</b> |
| <b>Обед 2/2</b>    |                                                      |            |              |              |               |               |           |               |
| 1                  | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной     | 250        | 2,00         | 5,20         | 13,10         | 106,00        | 110       | 40,00         |



|                 |                                                  |            |              |              |                    |               |     |               |
|-----------------|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|-----|---------------|
| 1               | Пюре картофельное                                | 150        | 3,15         | 8,25         | 21,75              | 189,00        | 520 | 45,00         |
| 2               | Бефстроганов из печени                           | 110        | 7,68         | 6,80         | 46,80              | 197,60        | 462 | 75,00         |
| 3               | Салат из свежих овощей                           | 60         | 0,70         | 2,55         | 4,44               | 44,00         | 20  | 25,00         |
| 4               | Чай с лимоном, с сахаром                         | 180        | 0,30         | 0,00         | 15,20              | 60,00         | 686 | 15,00         |
| 5               | Хлеб пшеничный                                   | 40         | 4,00         | 0,60         | 21,00              | 101,00        |     | 6,00          |
| <b>ИТОГО</b>    |                                                  | <b>540</b> | <b>15,83</b> | <b>18,20</b> | <b>109,1<br/>9</b> | <b>591,60</b> |     | <b>166,00</b> |
| <b>Обед 2/5</b> |                                                  |            |              |              |                    |               |     |               |
| 1               | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250        | 2,00         | 5,20         | 13,10              | 106,00        | 110 | 40,00         |
| 2               | Рис отварной с маслом                            | 150        | 3,75         | 6,15         | 38,55              | 228,00        | 511 | 30,00         |
| 3               | Куры запеченные (бедро)                          | 100        | 11,50        | 4,56         | 0,48               | 124,20        | 487 | 57,00         |
| 4               | Огурец соленый                                   | 30         | 0,26         | 0,00         | 0,79               | 4,46          |     | 10,00         |
| 5               | Хлеб йодированный/ржаной                         | 70         | 4,48         | 0,60         | 27,25              | 133,60        |     | 8,00          |
| 6               | Сок витаминный                                   | 180        | 0,60         | -            | 31,40              | 124,00        |     | 15,00         |
| 7               | Кондитерское изделие                             | 35         |              |              |                    |               |     | 20,00         |
| <b>ИТОГО</b>    |                                                  | <b>815</b> | <b>22,59</b> | <b>16,51</b> | <b>111,5<br/>7</b> | <b>720,26</b> |     | <b>180,00</b> |