



Руководитель ИП Потапова Л.В.

Л.В.Потапова

2025г.



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 квашеной капусты	60	1,5	1,95	3,15	36	50	22,00
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		143,00

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	Консервы, овощная закуска (огурец квашеный)	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	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		910	27,83	24,88	82,28	785,56		195,00

Полдник 1/1

1	Плюшка	80	50
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48
ИТОГО			98

№	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 свеклы	60	0,70	2,55	0,39	44,00	43	20,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	180	0,30	0,00	15,20	60,00	686	15,00
ИТОГО		525	19,72	24,23	33,19	470,94		145,00

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 квашеной капусты	60	1,5	1,95	3,15	36	50	22,00
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
7	Кондитерское изделие	35						20,00
ИТОГО		835	29,11	25,25	113,9 1	838,60		195,00

Полдник 1/2

1	Сырная палочка	80	50
2	Чай с лимоном, с сахаром	180	15
ИТОГО			65,00

№	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	95,00
2	Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	60	0,28	3,54	10,07	55,20	51	15,00
3	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
5	Яблоко	150	1,5	0,50	23,00	102,00		22,00
ИТОГО		595	16,32	21,52	91,33	647,46		153,00

Обед 1/3

1	Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	40,00
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	180	0,60	-	31,40	124,00		15,00
ИТОГО		800	31,43	17,25	119,3 4	778,60		183,00

Полдник 1/3

1	Сочник	80	50
2	Сок витаминный в инд.уп.	200	40
ИТОГО			90,00

№	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	30,00
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	180	0,30	0,00	15,20	60,00	686	15,00
6	Кондитерское изделие	35						20,00
ИТОГО		565	18,49	14,14	74,38	548,16		156,00

Обед 1/4

1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	8,45	5,70	17,50	153,00	140	40,00
2	Жаркое по домашнему (свинина)	200	27,53	7,47	21,95	265	436	105,00
3	Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	30	0,28	3,54	10,07	55,20	51	15,00
4	Хлеб йодированный/ржаной	70	4,48	0,60	27,25	133,60		8,00
5	Компот из сухофруктов	180	0,60	-	31,40	124,00	639	15,00
ИТОГО		730	41,34	17,31	108,17	730,80		183,00

Полдник 1/4

1	Слойка с фруктовой начинкой	100	60
2	Чай с лимоном, с сахаром	180	15
ИТОГО			75

№	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	Консервы, овощная закуска (огурец квашеный)	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	180	0,30	0,00	15,20	60,00	686	15,00
ИТОГО		475	18,43	13,94	64,93	489,80		136,00

Обед 1/5

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
ИТОГО		810	21,36	23,75	115,90	764,90		193,00

Полдник 1/5

1	Коржик с помадкой	80	50
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48
ИТОГО			98,00

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	45,00
2	Куриное филе запеченное с сыром 60/15	75	7,68	6,80	6,80	120,80	462	70,00
3	Консервы, овощная закуска (кукуруза консерв.)	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	18,00

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
ИТОГО		475	13,63	15,93	64,30	466,22		154,00
Обед 2/1								
1	Суп картофельный с пшенной 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 квашеной капусты	60	1,5	1,95	3,15	36	50	22,00
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
ИТОГО		855	21,78	21,05	157,55	823,10		190,00

Полдник 2/1								
1	Плюшка	80	50					
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48					
ИТОГО			98					
№	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	180	0,30	0,00	15,20	60,00	686	15,00
ИТОГО		530	21,60	16,91	71,27	573,70		136,00
Обед 2/2								
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110	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	Икра свекольная	60	4,65	0,52	0,06	14,50	77	20,00
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
7	Яблоко	150	0,27	0,00	7,74	40,50	24	22,00
ИТОГО		950	28,33	23,42	109,36	796,60		195,00

Полдник 2/2								
1	Сырная палочка	80	50					
2	Чай с лимоном, с сахаром	180	15					
ИТОГО			65,00					
№	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	105,00
2	Икра свекольная	60	4,65	0,52	0,06	14,50	77	20,00

3	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,60	21,00	101,00		6,00
4	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	15,00
ИТОГО		540	26,15	9,52	79,06	499,50		146,00
Обед 2/3								

1	Суп картофельный с овощами и крупой на курином бульоне	250	2,90	7,50	21,00	120,00	138	40,00
2	Спагетти с томатным соусом и мясным суфле	230	20,22	24,28	2,00	377,00		95,00
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	180	0,60	-	31,40	124,00		15,00
ИТОГО		790	28,90	34,93	86,09	798,60		183,00

Полдник 2/3

1	Сочник	80	50
2	Сок витаминный в инд.уп.	200	40
ИТОГО			90,00

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт. №	Цена руб.
Завтрак 2/4								
1	Тефтели мясные с соусом	110	7,68	6,80	46,80	197,60	462	55,00
2	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,20	34,20	244,50	516	25,00
3	Батон, сыр 30/15	45	6,00	10,16	9,40	158,14	3	25,00
4	Консервы, овощная закуска (огурец квашеный)	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	10,00
5	Чай с лимоном, с сахаром	180	0,30	0,00	15,20	60,00	686	15,00
ИТОГО		515	19,34	26,16	106,39	664,70		130,00
Обед 2/4								
1	Суп с бобовыми (гороховый)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	40,00
2	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520	45,00
3	Гуляш из куриного филе 50/25	75	8,90	9,60	4,05	138,34		75,00
4	Консервы, овощная закуска (кукуруза консерв.)	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	18,00
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
ИТОГО		755	23,59	24,05	107,54	756,40		201,00

Полдник 2/4

1	Слойка с фруктовой начинкой	100	60
2	Чай с лимоном, с сахаром	180	15
ИТОГО			75

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	Рецепт №	Цена, руб.
Завтрак 2/5								
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	Консервы, овощная закуска (горошек зеленый)	30	0,28	3,54	10,07	55,20	51	15,00
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
ИТОГО		510	15,41	19,19	114,8 2	602,80		156,00

Обед 2/5

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	Консервы, овощная закуска (огурец квашеный)	30	0,26	0,00	0,79	4,46	50	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
ИТОГО		815	22,59	16,51	111,5 7	720,26		180,00

Полдник 2/5

1	Коржик с помадкой	80	50
2	Йогурт питьевой в инд.упаковке	100	48
ИТОГО			98,00