

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИПП Потапова Л.В.

Л.В. Потапова

2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лицей №1

С.Ю. Незлученко

2025г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЩАЮЩИХСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ, МНОГОДЕТНЫЕ, ДЕТИ УЧАСТНИКОВ СВО).**

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.
<b>Завтрак 1</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>16,55</b>	<b>16,92</b>	<b>50,40</b>	<b>544,80</b>		<b>82,50</b>
<b>Завтрак 2</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>16,57</b>	<b>16,56</b>	<b>56,90</b>	<b>531,15</b>		<b>85,05</b>
<b>Завтрак 3</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>14,05</b>	<b>11,04</b>	<b>48,20</b>	<b>500,80</b>		<b>43,74</b>
<b>Завтрак 4</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>15,99</b>	<b>14,61</b>	<b>60,94</b>	<b>549,10</b>		<b>70,37</b>
<b>Завтрак 5</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>14,85</b>	<b>20,74</b>	<b>50,27</b>	<b>559,00</b>		<b>77,34</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ ЗАВТРАК</b>							
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>цена, руб.</b>
<b>Завтрак 1</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>7,89</b>	<b>14,72</b>	<b>57,60</b>	<b>504,42</b>		<b>76,22</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>цена, руб.</b>
<b>Завтрак 2</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>17,57</b>	<b>15,65</b>	<b>56,90</b>	<b>531,15</b>		<b>85,05</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>цена, руб.</b>
<b>Завтрак 3</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>7,86</b>	<b>15,14</b>	<b>34,16</b>	<b>500,40</b>		<b>49,52</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>цена, руб.</b>
<b>Завтрак 4</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>14,85</b>	<b>20,74</b>	<b>50,27</b>	<b>559,00</b>		<b>77,34</b>
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт.№</b>	<b>цена, руб.</b>
<b>Завтрак 5</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>15,99</b>	<b>14,61</b>	<b>60,94</b>	<b>549,10</b>		<b>70,37</b>