

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Кузнецова

Согласовано: Ответственный за питание БОУ
"Югорский физико-математический лицей-интернат"

Зав.столовой: Шинкоренко.А.С.

Шинкоренко

И.С. Латыпова



МЕНЮ

Для летней школы.

на 09.06.2025 года (понедельник)



№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
ткк№71	Бутерброд с маслом и сыром	60/20/30	13,52	25,8	28,72	402
ткк№59	Каша манная молочная с маслом	250	5,93	7,13	30,94	212
ткк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
	Итого:	570	19,45	32,93	69,04	652
Второй завтрак						
ткк№170	Кондитерские изделия	40	4,5	5,36	26,84	141
инстр№1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
инстр№2	Сок разливной	200	1	0	21,2	88
	Итого:	340	5,9	5,76	57,84	276
Обед						
ткк№130	Салат "Зимний"	100	1,83	14,04	7,03	162
ткк№18	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	3,9	4,3	16	118
ткк№27	Котлета особая/соус	100/50	16,75	27,27	14,86	376
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	323
ткк№102	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,25	18,46	79
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	900	38,29	60,51	132,51	1200
Полдник						
ткк№54	Булочка "Ромашка"	100	7,87	11,77	65,34	399
ткк№94	Чай с сахаром	150	4,40	4,80	6,00	89
	Итого:	250	12,27	16,57	71,34	488
Ужин						
ткк№192	Огурцы консервированные порционно	60	0,7	0,1	1,9	11
ткк№96	Колбасные изделия отварные	100	11	13,9	0,4	261
ткк№155	Макароны отварные/соус	180	11,47	3,68	32,49	209
ткк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	610	28,28	19,37	70,83	661
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		104,19	135,14	401,56	3276

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Кузнецова

Согласовано: Ответственный за питание БОУ
"Югорский физико-математический лицей-интернат"

Зав.столовой: Шинкоренко.А.С.

Шинкоренко

И.С. Латыпова И.С. Латыпова



МЕНЮ

Для летней школы.
на 10/06.2025 года (вторник)



№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
	ВЕТЧИНА	15	1,08	1,23	8,4	49
ттк№61	Каша пшениная молочная с маслом	250	7,33	8,12	35,7	245
ттк№98	Какао с молоком	200	2,11	2,26	12,91	80
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	525	15,63	13,3	83,67	516
Второй завтрак						
ттк№170	Кондитерские изделия	40	4,5	5,36	26,84	141
инстр№1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
ттк№91	Чай с сахаром	200	0,21	0,13	27,37	112
	Итого:	340	5,11	5,89	64,01	300
Обед						
ттк№132	Салат из белокочанной капусты с овощами	100	1,26	10,1	9,15	223
ттк№10	Суп гороховый с курицей	250	6,88	12,14	23,07	241
ттк№230	Биточки мясные "Дружба" (говядина, птица)	100	19,3	16	0,06	221
ттк№225	Сложный гарнир(Капуста, Картофельное пюре)	100/80	3,7	6,9	22,6	170
ттк№111	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,8	90
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	890	37	46,83	103,34	1087
Полдник						
ттк№63	Пирожки с капустой	100	3,4	4,97	34,95	198
№697,2004	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
	Итого:	300	9,3	11,77	44,85	321
Ужин						
ттк№34	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124
ттк№ 176	Окорочек запеченный	100	16,5	12,07	16,97	243
ттк№95	Рис припущенный с овощами	180	2,22	5,05	17,9	126
ттк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	650	25,23	28,91	77,71	673
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		92,27	106,70	373,58	2897

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Кузнецова

Согласовано: Ответственный за питание БОУ
"Югорский физико-математический лицей-интернат"

Зав.столовой: Шинкоренко.А.С.

Шинкоренко

И.С. Латыпова И.С. Латыпова



МЕНЮ

Для летней школы.
на 11.06.2025 года (среда)



№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
акт к/п	Хлеб/масло сливочное/повидло	60/10/20	6,69	9,00	32,11	225
тتك№195	Каша ячневая молочная с маслом	250	6,74	7,34	35,27	234
тتك№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37
	Итого:	555	13,49	16,35	76,65	496
Второй завтрак						
тتك№170	Кондитерские изделия	40	4,5	5,36	26,84	141
инстр№1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
тتك№139	Сок	200	0,32	0,2	19,17	80
	Итого:	340	5,22	5,96	55,81	268
Обед						
тتك№129	Салат с крабовыми палочками	100	6,41	10,06	5,17	137
тتك№65	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	250/15	10,4	10,5	24,7	178
тتك№ 32	Жаркое из птицы	50/150	17,23	20,98	20,98	342
тتك№72	Напиток клубничный	200	0,2	0,13	22,59	92
тتك№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	915	39,35	43,36	100,1	891
Полдник						
тتك№117	Булочка "Домашняя"	100	4,5	7,92	36,54	236
тتك№94	Чай с сахаром и лимоном	150	4,4	4,8	6	89
	Итого:	250	8,9	12,72	42,54	325
Ужин						
тتك № 165	Свежие огурцы порционно	60	0,7	0,1	1,9	11
тتك№103	Тефтели мясные с соусом томатным	100/50	8,99	9,05	6,47	143
тتك№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	180	6,02	10,67	40,88	283
тتك№133	Напиток из свежих яблок	200	0,09	0,09	21,31	46
тتك№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	500	20,91	21,6	97,22	626
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		87,87	99,99	372,32	2606

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Кузнецова

Согласовано: Ответственный за питание БОУ
"Югорский физико-математический лицей-интернат"

Зав.столовой: Шинкоренко.А.С.

Шинкоренко

И.С. Латыпова



МЕНЮ

Для летней школы.
на 12.06.2025 года (четверг)

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность
Завтрак						
ткк№171	Масло сливочное/сыр	20/20	5,1	4,6	0,3	63
ткк№62	Каша рисовая молочная с маслом	250	4,94	7,13	31,96	212
ткк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	510	16,62	14,99	71,8	489
Второй завтрак						
ткк№170	Кондитерские изделия	40	4,5	5,36	26,84	141
инстр№1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
ткк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
	Итого:	350	4,9	5,76	46,02	226
Обед						
ткк№172	Салат из свеклы с чесноком	100	1,8	5,1	9,5	92
ткк№88	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гренками	250/10	5,05	4,16	18,39	146
тк №93	Минтай жареный/соус сливочный	60/50	13,00	8,8	15,2	196
ткк№85	Рис припущенный	180	4,33	6,02	36,94	219
ткк№102	Компот с клубники	200	0,62	0,25	18,46	79
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	905	29,91	26,02	125,15	874
Полдник						
ткк№45	Булочка "Нежная"	100	4,3	5,1	36,4	209
ткк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
	Итого:	310	4,3	5,1	45,78	247
Ужин						
тк № 95	Салат "Степной" (картофель, горошек, огурец консерв., морковь, лук реп. масло растит.)	100	1,7	10,3	8,2	132
ткк№103	Курица в томатном соусе	70/50	8,99	9,05	6,47	143
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	323
ткк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	655	25,94	34,01	100,1	778
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		81,67	85,88	388,85	2613

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Кузнецова

Согласовано: Ответственный за питание БОУ
"Югорский физико-математический лицей-интернат"

Зав.столовой: Шинкоренко.А.С.

Шинкоренко

И.С. Латыпова И.С. Латыпова



МЕНЮ

Для летней школы.
на 13.06.2025 года (пятница)



№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
ткк№187	Бутерброд с ветчиной (60/40)	100	11,44	17,4	30,08	322
ткк№57	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250	5,04	7,31	27,51	196
ткк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63
	Итого:	560	18,11	26,12	70,42	581
Второй завтрак						
ткк№170	Кондитерские изделия	40	4,5	5,36	26,84	141
инстр№1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
инстр№2	Сок разливной	200	1	0	21,2	88
	Итого:	340	5,9	5,76	57,84	276
Обед						
ткк№216	Салат (Здоровье), свекла, морковь, горошек.	100	6,3	20,35	4,55	228
ткк№66	Суп "Кудряш" с мясом птицы (250/15)	265	3,39	6,26	16,81	137
ткк№126	Запеканка из печени	100	12,64	10,89	5,25	175
ткк№15	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196
ткк№139	Компот из ягодной смеси	200	0,32	0,2	19,17	80
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	905	31,54	47,49	98,72	958
Полдник						
ткк№63	Ватрушка с повидлом	100	3,4	4,97	34,95	198
ткк№94	Молоко	150	4,4	4,8	6	89
	Итого:	250	7,8	9,77	40,95	287
Ужин						
ткк№192	Капуста маринованная	60	0,7	0,1	1,9	11
ткк№78/1	Котлета рубленая из птицы	100	13,58	7,19	15,06	205
ткк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	180	6,02	10,67	40,88	283
ткк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	610	25,41	19,65	93,88	679
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		88,76	108,79	361,81	2781

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Кузнецова

Согласовано: Ответственный за питание БОУ
"Югорский физико-математический лицей-интернат"

Зав.столовой: Шинкоренко А.С.

Шинкоренко

И.С. Латыпова И.С. Латыпова



МЕНЮ

Для летней школы.

на 14.06.2025 года (суббота)

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
тк№24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	13,59	12,36	15,18	238
ткк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	77
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	71
	Итого:	575	20,77	16,22	69,42	528
Второй завтрак						
ткк№170	Кондитерские изделия	40	4,5	5,36	26,84	141
инстр№2	Чай с сахаром	200	1	0	21,2	88
	Итого:	240	5,5	5,36	48,04	229
Обед						
тк№ 77	Салат с белокачанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
тк№	Суп картофельный с колбасными изделиями	250	6,34	9,00	9,25	168
тк№4	Плов по-узбекски с курицей	150/50	21,97	17,74	35,27	388
ткк№139	Напиток из клубники	200	0,62	0,25	18,46	79
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	855	35,44	33,78	98,54	865
Полдник						
ткк№63	Кондитерское изделие	100	3,29	4,86	34,65	195
№697,2004	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
	Итого:	300	9,19	11,66	44,55	318
Ужин						
ткк№167	Кукуруза отварная (консервированная)	50	1,1	0,2	5,6	20
тк№5	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261
тк№16	Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	218
ткк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	600	25,71	25,47	86,26	679
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		96,61	92,49	346,81	2619

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Кузнецова

Согласовано: Ответственный за питание БОУ
"Югорский физико-математический лицей-интернат"

Зав.столовой Шинкоренко А.С.

И.С. Латыпова



МЕНЮ

Для летней школы.

на 15.06.2025 года (воскресенье)

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
ткк№71	Бутерброд с маслом и сыром	60/20/30	13,52	25,8	28,72	402
ткк№61	Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,33	8,12	35,7	245
ткк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
инстр№1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	670	21,25	34,32	83,6	732
Второй завтрак						
ткк№170	Кондитерские изделия Чоко-пай	100	4,5	5,36	26,84	141
ткк№139	ЧАЙ с сахаром	200	0,32	0,2	19,17	80
	Итого:	300	4,82	5,56	46,01	221
Обед						
ткк№20	Салат из свеклы с черносливом	100	1,1	7,1	9,87	108
ткк№56	Суп картофельный с крупой	250	1,8	5,2	16,5	122
ткк№174	Гуляш из свинины (50/50)	100	11,05	28,2	5,44	320
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	323
ткк№111	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,8	90
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	890	29,89	55,15	129,77	1105
Полдник						
ткк№229	Кондитерские изделия Чоко-пай	60	4,26	8,88	33,66	233
инстр№2	Чай с сахаром	200	1	0	21,2	88
	Итого:	260	5,26	8,88	54,86	321
Ужин						
ткк№192	Огурцы консервированные порционно	60	0,7	0,1	1,9	11
ткк№137	Картофель по-французки с курицей	180	15,7	8,9	0,4	145
ткк№17	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	180	3,6	5,4	18	137
ткк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5)	215	0,06	0,01	9,27	37
	Итого:	635	20,06	14,41	29,57	330
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		81,28	118,32	343,81	2709