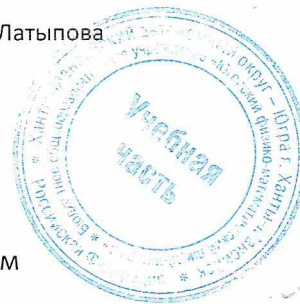


Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Э.А. Кузнецова

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

И.С. Латыпова



МЕНЮ

для обучающихся с круглосуточным пребыванием

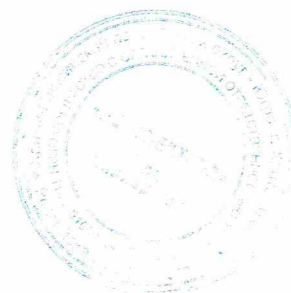
на 20.01.2025 года (понедельник)

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

Зав.столовой: _____

Э.А. Кузнецова

А.С. Шинкоренко



Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"


О.А. Кузнецова

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


М.С. Латыпова



МЕНЮ

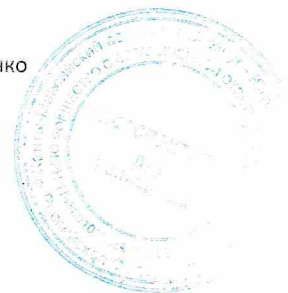
для учащихся с круглосуточным пребыванием

21.01.2025 года (вторник)

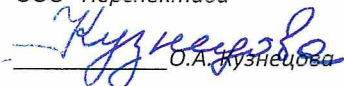
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
	Ветчина	15	1,08	1,23	8,4	49
ттк№61	Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,33	8,12	35,7	245
ттк№98	Какао с молоком	200	2,11	2,26	12,91	80
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	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	Кисель из клюквы или брусники	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	Окорочек запеченный	100	19,3	16	0,06	221
ттк№225	Сложный гарнир(капуста,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	70	3,4	4,97	34,95	198
№697,2004	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
	Итого:	270	9,3	11,77	44,85	321
Ужин						
ттк№34	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124
ттк№ 176	Биточки мясные "Дружба" (говядина, птица)	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

Зав.столовой: 

А.С. Шинкоренко



Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"


О.А. Кузнецова

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


И.С. Латыпова



МЕНЮ

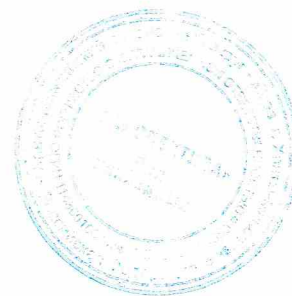
для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 22.01.2025 года (среда)

№ 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
ттк№195	Каша ячневая молочная с маслом	250	6,74	7,34	35,27	234
ттк№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						
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№139	Компот из ягодной смеси	200	0,32	0,2	19,17	80
	Итого:	340	5,22	5,96	55,81	268
Обед						
ттк№129	Салат с крабовыми палочками	100	6,41	10,06	5,17	137
ттк№65	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	250/15	10,4	10,5	24,7	178
ттк№32	Жаркое из птицы	50/150	17,23	20,98	20,98	342
ттк№72	Напиток клубничный	200	0,2	0,13	22,59	92
ттк№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						
ттк№117	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,92	36,54	236
ттк№94	Напиток кисломолочный (кефир, снежок, йогурт)	150	4,4	4,8	6	89
	Итого:	210	8,9	12,72	42,54	325
Ужин						
ттк № 165	Свежие огурцы порционно	60	0,7	0,1	1,9	11
ттк№103	Тефтели из птицы с соусом томатным	60/50	8,99	9,05	6,47	143
ттк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	180	6,02	10,67	40,88	283
ттк№133	Напиток из свежих яблок	200	0,09	0,09	21,31	46
ттк№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

Зав.столовой: _____



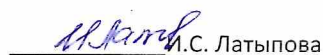
А.С. Шинкоренко



Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"


О.А. Кузнецова

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


М.С. Латыпова



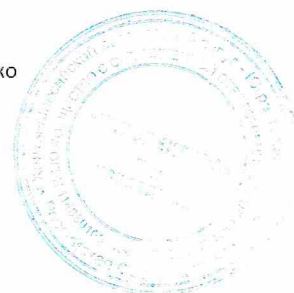
МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 23.01.2025 года (четверг)

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
ттк№171	масло/сыр	20/20	5,1	4,6	0,3	63
ттк№62	Каша рисовая молочная с маслом	250	4,94	7,13	31,96	212
ттк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71
ттк№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						
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№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
	Итого:	350	4,9	5,76	46,02	226
Обед						
ттк№172	Салат из свеклы с чесноком	100	1,8	5,1	9,5	92
тк№88	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гренками	250/10	5,05	4,16	18,39	146
тк №93	минтай жареный	100	13,00	8,8	15,2	196
тк№85	Рис припущенный с овощами	180	4,33	6,02	36,94	219
ттк№102	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,25	18,46	79
ттк№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						
ттк№45	Булочка "Нежная"	60	4,3	5,1	36,4	209
ттк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
	Итого:	270	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
ттк№103	Тефтели из птицы с соусом томатным	60/50	8,99	9,05	6,47	143
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	323
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37
ттк№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

Зав.столовой:  _____

А.С. Шинкоренко



Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"


О.А. Узнедова

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


И.С. Латыпова



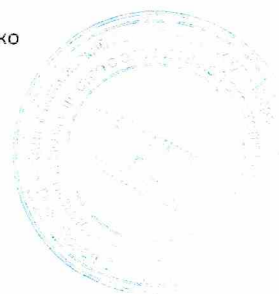
МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 24.01.2025 года (пятница)

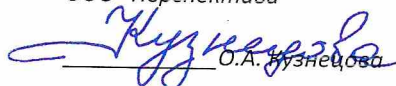
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность
Завтрак						
ттк№187	Бутерброд с ветчиной (60/40)	100	11,44	17,4	30,08	322
ттк№57	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250	5,04	7,31	27,51	196
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63
	Итого:	560	18,11	26,12	70,42	581
Второй завтрак						
ттк№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						
ттк№216	Салат из свежей моркови с сыром и чесноком	100	6,3	20,35	4,55	228
ттк№66	Суп "Кудряш" с мясом птицы (250/15)	265	3,39	6,26	16,81	137
ттк№126	Запеканка из печени	100	12,64	10,89	5,25	175
тк№15	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196
ттк№139	Компот из ягодной смеси	200	0,32	0,2	19,17	80
ттк№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						
ттк№63	Ватрушка с повидлом	80	3,4	4,97	34,95	198
тк№94	Напиток кисломолочный (кефир, снежок, йогурт)	150	4,4	4,8	6	89
	Итого:	230	7,8	9,77	40,95	287
Ужин						
ттк№192	Капуста маринованная	60	0,7	0,1	1,9	11
ттк№78/1	Котлета рубленая из птицы	100	13,58	7,19	15,06	205
ттк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	180	6,02	10,67	40,88	283
ттк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
ттк№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

Зав.столовой:  _____

А.С. Шинкоренко



Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"


О.А. Фузнецова

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


И.С. Латыпова

МЕНЮ

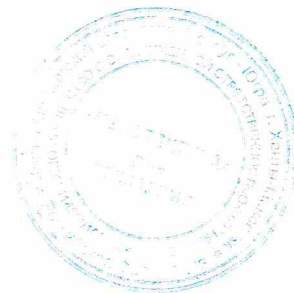
для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 25.01.2025 года (суббота)



№ 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
ттк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной/масло	60/20	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	523
Второй завтрак						
ттк№170	Кондитерские изделия	40	4,5	5,36	26,84	141
инстр№2	Сок разливной	200	1	0	21,2	88
	Итого:	240	5,5	5,36	48,04	229
Обед						
тк№ 77	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
тк№12	суп с колбасными изделиями	250/10	6,34	9,00	9,25	168
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (грудка)	50/150	21,97	17,74	35,27	388
ттк№102	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,25	18,46	79
ттк№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						
ттк№63	Пирожки с картошкой	70	3,29	4,86	34,65	195
№697,2004	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
	Итого:	270	9,19	11,66	44,55	318
Ужин						
ттк№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
ттк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
ттк№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	2614

Зав.столовой: 

А.С. Шинкоренко

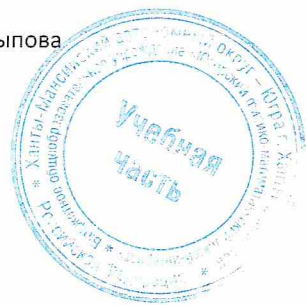


Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"


О.А. Кузнецов

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


И.С. Латыпова



МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 26.01.2025 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	40	4,5	5,36	26,84	141
ткк№139	Компот из ягодной смеси	200	0,32	0,2	19,17	80
	Итого:	240	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	Крендель	60	4,26	8,88	33,66	233
инстр№2	Сок разливной	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	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	145
ткк№17	Капуста тушеная	180	3,6	5,4	18	137
ткк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5)	215	0,06	0,01	9,27	37
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	615	25,17	16,1	56,23	472
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		86,39	120,01	370,47	2851

Зав.столовой:  _____

А.С. Шинкоренко

