

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Зав.столовой: Шинкоренко А.С.



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

И.С. Латыпова И.С. Латыпова



МЕНЮ

для обучающихся с круглосуточным пребыванием
на 07.04.2025 года (понедельник)

№ 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
ткк№62	Каша рисовая молочная с маслом	250	4,94	7,13	31,96	212
ткк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37
	Итого:	555	11,69	16,14	73,34	474
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№ 77	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
ткк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	2,8	5,8	13,9	120
ткк№4	Плов по-узбекски с птицей (грудка)	50/150	21,97	17,74	35,27	388
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:	825	31,9	30,58	103,19	817
Полдник						
ткк№117	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,92	36,54	236
№697, 2004	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
	Итого:	260	10,4	14,72	46,44	359
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№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	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	610	22,83	26,36	79,22	735
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		82,72	93,56	360,03	2661

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Зав.столовой: Шинкоренко А.С.



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



МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием

На 08.04.2025 года (вторник)

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность
Завтрак						
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	30	7,89	7,98	0	105
тк№52	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141
ттк№98	Какао с молоком	200	2,11	2,26	12,91	80
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	550	22,11	19,83	64,27	468
Второй завтрак						
ттк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,5	5,36	26,84	141
инстр№1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
тк№94	Чай с сахаром	150	4,4	4,8	6	89
	Итого:	290	9,3	10,56	42,64	277
Обед						
ттк№21	Салат из овощей с морской капустой	100	0,57	9,38	10,06	124
тк№12	Солянка "Домашняя" со сметаной	250/10	6,34	9,00	9,25	168
тк №78	Кнели куриные паровые	100	22,87	10,38	5,03	205
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	323
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:	900	45,72	43,41	122,3	1052
Полдник						
ттк№63	Пирожки с яблоком	70	3,4	4,97	34,95	198
ттк№102	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,25	18,46	79
	Итого:	270	4,02	5,22	53,41	277
Ужин						
ттк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	3,1	0,2	6,5	40
ттк№9	Сердце тушеное в соусе	75/50	5,73	7,73	6,75	143
тк№15	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196
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:	605	17,78	17,73	75,46	559
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		98,93	96,75	358,08	2633

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Зав.столовой: Шинкоренко А.ЮС.



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

И.С. Латыпова



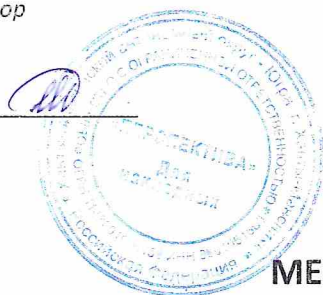
МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 09.04.2025 года (среда)

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
ткк№187	Бутерброд с ветчиной	60/40	11,44	17,4	30,08	322
ткк№58	Каша молочная "Геркулес" с маслом	250	6,53	8,69	31,29	229
ткк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
	Итого:	560	17,97	26,09	70,75	589
Второй завтрак						
ткк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,5	5,36	26,84	141
инстр№1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	1	0	21,2	88
	Итого:	340	5,9	5,76	57,84	276
Обед						
тк № 95	Салат "Степной" (картофель, горошек, огурец консерв., морковь, лук реп. масло растит.)	100	1,7	10,3	8,2	132
ткк№56	Щи со свежей капусты со сметаной	250/10	4,83	7,98	10,34	133
ткк№8	Котлета по-хлыновски	100	17,2	10,87	13,92	314
ткк№131	Каша перловая с овощами	180	4,37	4,41	30,64	180
ткк№72	Напиток из ягод или плодов	200	0,2	0,13	22,59	92
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	850	33,41	35,38	112,35	993
Полдник						
ткк№44	Булочка "Школьная"	60	4,26	8,88	33,66	233
№697, 2004	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
	Итого:	260	10,16	15,68	43,56	356
Ужин						
ткк№115	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	7,17	9,1	106
ткк№174	Гуляш из свинины	50/50	11,05	18,2	5,44	320
ткк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	180	6,02	10,67	40,88	283
ткк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	655	23,24	37,74	91,35	889
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		90,68	120,65	375,85	3102

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Зав.столовой: Шинкоренко А.С.



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



МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 10.04.2025 года (четверг)

№ 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№57	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250	5,04	7,31	27,51	196
ткк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71
	Итого:	560	20,03	34,68	69,11	669
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№20	Салат из свеклы с яблоком	100	1,1	7,1	9,87	108
ткк№1	Суп картофельный с крупой	250	1,8	5,2	16,5	122
ткк№7	Тефтели куриные/соус	100/50	8,99	9,05	6,47	143
ткк№16	каша гречневая отварная	180	10,08	12,96	49,5	323
ткк№91	Мусель из ягод	200	0,21	0,13	27,37	112
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	920	27,29	36,13	136,37	950
Полдник						
ткк№25	Ватрушка с творогом	60	6,68	5,9	20,5	162
ткк№111	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,8	90
	Итого:	260	7,43	5,9	42,3	252
Ужин						
ткк№130	Салат "Зимний"	100	1,83	14,04	7,03	162
ткк№103	Минтай запеченный с овощами	70/50	14,23	6,86	5,84	143
ткк№14	картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	218
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:	665	24,83	31,78	77,42	703
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		84,48	114,25	371,22	2800

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Зав.столовой: Шинкоренко .А.С.



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



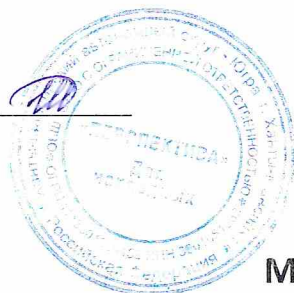
МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 11.04.2025 года (пятница)

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
ттк№70	Бутерброд с маслом	60/10	3,31	8,55	14,36	148
	Молоко сгущенное вареное	15	1,08	1,23	8,4	49
ттк№60	Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,13	7,3	36,48	240
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37
	Итого:	560	11,58	17,09	68,51	474
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№34	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124
ттк№86	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,6	5,3	14,3	116
ттк№2	Птица тушеная в сливочном соусе	50/50	18,33	11,61	7,71	210
ттк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	180	6,02	10,67	40,88	283
ттк№139	Компот из ягодной смеси	200	0,32	0,2	19,17	80
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	900	33,78	39,57	115,52	955
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№203	Салат из капусты с кукурузой и яйцом	100	3,31	9,92	7,03	128
тк№33	Запеканка картофельная с мясными продуктами	200/6	20	24,58	33,04	442
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:	576	28,42	36,19	76,16	750
Всего за день:			87,48	108,38	358,98	2742

1
ООО "Перспектива"

Зав.столовой: Шинкоренко.А.С.



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



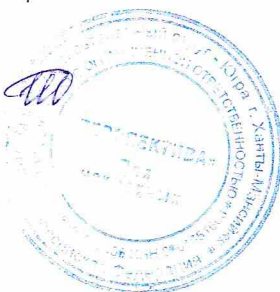
МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 12.04.2025 года (суббота)

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
тк№28	Омлет натуральный	180	8,65	6,63	10,79	137
ткк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	3,1	0,2	6,5	40
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142
ткк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63
инстр№1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	600	18,89	10,33	66,58	429
Второй завтрак						
ткк№170	Кондитерские изделия	40	4,5	5,36	26,84	141
ткк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
	Итого:	250	4,5	5,36	36,22	179
Обед						
ткк№129	Салат с крабовыми палочками	100	6,41	10,06	5,17	137
ткк№23	Свекольник со сметаной	250/10	5,33	11,28	17	191
ткк№3	Печень по-строгановски	50/50	13,55	11,86	1,66	184
ткк№15	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196
ткк№111	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,8	90
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	855	34,93	42,99	98,57	940
Полдник						
ткк№45	Булочка "Нежная"	60	4,3	5,1	36,4	209
№697,2004	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
	Итого:	260	10,2	11,9	46,3	332
Ужин						
ткк№192	Огурцы консервированные порционно	60	0,7	0,1	1,9	11
ткк№5	Шницель	100	15,9	14,4	16	261
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	323
ткк№73	Десерт цитрусовый	200	0,2	0,04	16,75	69
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	600	31,99	29,19	110,81	806
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		100,51	99,77	358,48	2686

Утверждаю: Генеральный директор
ООО "Перспектива"

Зав. Столовой: Шинкоренко.А.С



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



МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 13.04.2025 года (воскресенье)

№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
ткк №69	Бутерброд с джемом	50/30	4,38	1,4	42,14	198
тк №30	Макароны отварные с сыром	200	9,89	12,22	42,68	321
ткк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
инстр№1	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	590	14,67	14,02	104	604
Второй завтрак						
ткк№170	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	40	4,5	5,36	26,84	141
ткк№102	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	17,87	76
	Итого:	240	5,14	5,61	44,71	217
Обед						
ткк№115	Салат из моркови с черносливом	100	0,99	7,17	9,11	106
ткк№51	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	11,96	7,31	17,07	182
ткк№74	Плов из гречневой крупы с птицей	50/150	21,97	17,74	35,27	388
ткк№72	Напиток из брусники	200	0,2	0,13	22,59	92
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142
	Итого:	915	40,23	34,04	110,7	910
Полдник						
ткк№44	Палочка песочная	60	4,26	8,88	33,66	233
ткк№94	Напиток кисломолочный (йогурт)	150	4,40	4,80	6,00	89
	Итого:	210	8,66	13,68	39,66	322
Ужин						
ткк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	3,1	0,2	6,5	40
тк №93	Биточки рыбные (горбуша)	100	13,00	8,8	15,2	196
ткк№85	Рис припущенный	180	4,33	6,02	36,94	219
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:	535	25,6	16,72	94,57	635
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		94,3	84,07	393,64	2687