

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 обучающихся с круглосуточным пребыванием
на 23.06.2025 года (понедельник)



№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10/20	6,69	9,00	32,11	225
тتك№62	Макароны с сыром	200/20	4,94	7,13	31,96	212
тتك№101	Какао с молоком	250	0,06	0,01	9,27	37
	Итого:	555	11,69	16,14	73,34	474
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
инстр№2	Сок	200	1	0	21,2	88
	Итого:	340	5,9	5,76	57,84	276
Обед						
тк№ 77	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
тк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	2,8	5,8	13,9	120
тк№4	Плов с гречкой с курицей	50/150	21,97	17,74	35,27	388
тتك№102	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,25	18,46	79
тتك№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						
тتك№117	Ватрушка с повидлом	100	4,5	7,92	36,54	236
	ЧАЙ	200	5,9	6,8	9,9	123
	Итого:	300	10,4	14,72	46,44	359
Ужин						
тتك№192	Морковь с сыром	60	0,7	0,1	1,9	11
тк№96	Горбуша с овощами	100	11	13,9	0,4	261
тتك№93	Рис припущенный	180	6,02	10,67	40,88	283
тتك№127	ЧАЙ	210	0	0	9,38	38
тتك№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"

Кузнецова

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

Зав.столовой: Шинкоренко А.С. *Ш*

И.С. Латыпова



МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием

На 24.06.2025 года (вторник)



№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
ттк№164	Яйцо	30	7,89	7,98	0	105
тк№52	Каша пшеничная с маслом	250	7	7,9	24,7	141
ттк№98	Чай с лимоном	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	Сок	150	4,4	4,8	6	89
	Итого:	290	9,3	10,56	42,64	277
Обед						
ттк№21	Салат винегрет	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	Котлета куриная/соус	100	22,87	10,38	5,03	205
тк№14	Пюре	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	Пирожок рис с фаршем	70	3,4	4,97	34,95	198
ттк№102	Чай	200	0,62	0,25	18,46	79
	Итого:	270	4,02	5,22	53,41	277
Ужин						
ттк№167	Огурчик по -домашнему	60	3,1	0,2	6,5	40
ттк№9	Сердце тушеное в соусе	75/50	5,73	7,73	6,75	143
тк№15	Гречка	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"

Кузнецова

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

Зав.столовой: Шинкоренко А.ЮС.

Шинкоренко

И.С. Латыпова И.С. Латыпова



МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 25.06.2025 года (среда)



№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность
Завтрак						
ттк№187	Бутерброд с ветчиной	60/40	11,44	17,4	30,08	322
ттк№58	Запеканка твороженная со сгущенкой	250	6,53	8,69	31,29	229
ттк№127	Чай с сахаром	210	0	0	9,38	38
	Итого:	560	17,97	26,09	70,75	589
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
инстр№2		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
тк№56	Щи со свежей капусты со сметаной	250/10	4,83	7,98	10,34	133
ттк№8	Плов с курицей	250	17,2	10,87	13,92	314
ттк№131		180	4,37	4,41	30,64	180
ттк№72	Напиток из ягод или плодов	200	0,2	0,13	22,59	92
ттк№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						
ттк№44	Булочка московская	60	4,26	8,88	33,66	233
№697, 2004	Йогурт	200	5,9	6,8	9,9	123
	Итого:	260	10,16	15,68	43,56	356
Ужин						
ттк№115	Салат из моркови с яблоком	100	1,00	7,17	9,1	106
ттк№174	Колбасные изделия тушеные с овощами	50/50	11,05	18,2	5,44	320
ттк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	180	6,02	10,67	40,88	283
ттк№101	Молоко	210/5	0,06	0,01	9,27	37
ттк№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"

Кузнецов

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

Зав.столовой: Шинкоренко.А.С.

Ш

И.С. Латыпова



МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 26.06.2025 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 кудрявый	250	1,8	5,2	16,5	122
ткк№7	Азу с говядиной	250	8,99	9,05	6,47	143
ткк№16		180	10,08	12,96	49,5	323
ткк№91	Кисель 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	Молоко	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	Тефтели куриные/соус	70/50	14,23	6,86	5,84	143
ткк№14	Пюре	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"

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 учащихся с круглосуточным пребыванием
на 27.06.2025 года (пятница)



№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность
Завтрак						
ткк№70	Бутерброд с маслом	60/10	3,31	8,55	14,36	148
	Молоко сгущенное вареное	15	1,08	1,23	8,4	49
ткк№60	Каша пшеничная молочная с маслом	250	7,13	7,3	36,48	240
ткк№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						
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№34	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124
ткк№86	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,6	5,3	14,3	116
ткк№2	Птица тушеная в сливочном соусе	50/50	18,33	11,61	7,71	210
ткк№93	Макаронные изделия отварные с р.м.	180	6,02	10,67	40,88	283
ткк№139	Компот из ягодной смеси	200	0,32	0,2	19,17	80
ткк№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						
ткк№63	Ватрушка с повидлом	80	3,4	4,97	34,95	198
ткк№94	Напиток кисломолочный (кефир, снежок, йогурт)	150	4,4	4,8	6	89
	Итого:	230	7,8	9,77	40,95	287
Ужин						
ткк№203	Салат из капусты с кукурузой и яйцом	100	3,31	9,92	7,08	128
ткк№33	Запеканка картофельная с мясными продуктами	200/6	20	24,58	33,04	442
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:	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.



Кузнецова

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

И.С. Латыпова



МЕНЮ

для учащихся с круглосуточным пребыванием
на 28.06.2025 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
тк№167	сыр	50	3,1	0,2	6,5	40
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной	60	5,11	1,69	26,66	142
тк№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						
тк№170	Кондитерские изделия	40	4,5	5,36	26,84	141
тк№127	Чай с сахаром и молоком	210	0	0	9,38	38
	Итого:	250	4,5	5,36	36,22	179
Обед						
тк№129	Салат с крабовыми палочками	100	6,41	10,06	5,17	137
тк№23	Свекольник со сметаной	250/10	5,33	11,28	17	191
тк№3	Окорочка запеченные	70/50	13,55	11,86	1,66	184
тк№15	Макароны	180	3,78	8,1	26,28	196
тк№111	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,8	90
тк№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						
тк№45	Палочка песочная	80	4,3	5,1	36,4	209
№697,2004	Чай	200	5,9	6,8	9,9	123
	Итого:	280	10,2	11,9	46,3	332
Ужин						
тк№192	Огурцы консервированные порционно	60	0,7	0,1	1,9	11
тк№5	Жаркое с курицей	250	15,9	14,4	16	261
тк№14		180	10,08	12,96	49,5	323
тк№73	Напиток цитрусовый	200	0,2	0,04	16,75	69
тк№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