

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 11 ноября 2024 г.

День: понедельник (1 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	220 (170/50)	473,71
Бутерброд с сыром	50 (15/5/30)	157,00
Какао с молоком	200	153,92
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Итого:	530	915,13
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоки свежие	185	86,95
Итого:	185	86,95
<u>Обед</u>		
Салат витаминный (2 вариант) с кукурузой	100	95,70
Суп картофельный с рыбными консервами	300	221,38
Котлеты рубленые мясные (Котлеты)	105 (100/5)	344,00
Гороховое пюре с маслом	189 (180/9)	306,00
Компот из апельсинов	200	141,20
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	984	1 309,28
<u>Полдник</u>		
Ватрушка с творогом	100	269,30
Сок фруктовый	200	105,60
Итого:	300	374,90
<u>Ужин</u>		
Овощи натуральные свежие- огурцы	100	12,00
Плов из птицы	280	427,46
Чай с молоком	215 (150/50/15)	81,00
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	705	757,96
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Варенец	180	91,80
Итого:	200	138,80
ВСЕГО:	2904	3 583,02

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 12 ноября 2024 г.

День: вторник (2 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Омлет натуральный	160	272,10
Масло сливочное (порциями)	10	66,00
Сыр порциями	30	108,00
Чай с лимоном и сахаром	222 (200/15/7)	62,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Итого:	512	709,10
<u>Второй завтрак</u>		
Апельсины свежие	185	55,50
Итого:	185	55,50
<u>Обед</u>		
Салат из свежих помидоров	100	77,70
Солянка из птицы на мясокостном бульоне	300	170,70
Рыба жареная	105 (100/5)	212,00
Картофельное пюре	180	192,50
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	114,80
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	975	968,70
<u>Полдник</u>		
Булочка домашняя	100	318,00
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	300	425,00
<u>Ужин</u>		
Салат овощной с яблоками	100	35,10
Поджарка из говядины	104 (80/24)	364,80
Макаронные изделия отварные с маслом	185 (180/5)	241,38
Сок фруктовый	200	84,80
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	699	963,58
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Бифидок	180	90,00
Итого:	200	137,00
ВСЕГО:	2871	3 258,88

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю _____
Директор Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 13 ноября 2024 г

День: среда (3 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная молочная жидкая	255 (250/5)	284,00
Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	136,00
Кофейный напиток с молоком	200	100,60
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Итого:	555	651,10
<u>Второй завтрак</u>		
Бананы свежие	185	124,32
Итого:	185	124,32
<u>Обед</u>		
Сельдь с луком	100	164,00
Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310 (300/10)	140,70
Жаркое по-домашнему	280	472,00
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	980	1 110,50
<u>Полдник</u>		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180 (130/50)	486,00
Сок фруктовый	200	136,40
Итого:	380	622,40
<u>Ужин</u>		
Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	110,00
Птица отварная	105 (100/5)	328,00
Рис припущенный	180	240,00
Чай	200	2,80
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	695	918,30
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Ряженка	180	91,80
Итого:	200	138,80
ВСЕГО:	2995	3 565,42

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 14 ноября 2024 г.

День: четверг (4 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Каша вязкая молочная из риса и пшена ("Дружба")	255 (250/5)	301,40
Яйца вареные	40	63,00
Какао с молоком	200	153,92
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Итого:	555	659,32
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоки свежие	185	86,95
Итого:	185	86,95
<u>Обед</u>		
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	74,10
Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	310 (300/10)	124,99
Котлеты рубленые из птицы в соусе сметанном с луком	160 (100/60)	328,00
Капуста тушеная	180	121,66
Сок фруктовый	200	100,40
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	1070	920,15
<u>Полдник</u>		
Булочка творожная	100	262,00
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	300	369,00
<u>Ужин</u>		
Салат из свежих огурцов	100	66,60
Печень по-строгановски	150 (100/50)	278,00
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180 (170/10)	315,00
Чай с лимоном и сахаром	222 (200/15/7)	62,00
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	762	959,10
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Йогурт	180	106,20
Итого:	200	153,20
ВСЕГО:	3072	3 147,72

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 15 ноября 2024 г.
День: пятница (5 день)
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким	220 (170/50)	519,93
Масло сливочное (порциями)	10	66,00
Сыр порциями	30	108,00
Чай с сахаром	215 (200/15)	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Итого:	535	894,93
<u>Второй завтрак</u>		
Бананы свежие	185	124,32
Итого:	185	124,32
<u>Обед</u>		
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,70
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310 (300/10)	123,90
Птица жареная	105 (100/5)	334,00
Макаронные изделия отварные с маслом	185 (180/5)	241,38
Кисель из концентрата сухого	200	116,19
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	1020	1 147,17
<u>Полдник</u>		
Пицца школьная с курицей	100	299,00
Сок фруктовый	200	105,60
Итого:	300	404,60
<u>Ужин</u>		
Салат из сырых овощей	100	73,90
Запеканка картофельная с мясом	290 (280/10)	650,00
Чай с молоком	215 (150/50/15)	81,00
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	715	1 042,40
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Варенец	180	91,80
Итого:	200	138,80
ВСЕГО:	2955	3 752,22

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 16 ноября 2024 г.

День: суббота (6 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Омлет натуральный	160	272,10
Бутерброд с сыром	50 (15/5/30)	157,00
Чай с лимоном и сахаром	222 (200/15/7)	62,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Итого:	492	621,60
<u>Второй завтрак</u>		
Апельсины свежие	185	55,50
Итого:	185	55,50
<u>Обед</u>		
Салат витаминный	100	79,40
Суп - лапша домашняя	300	139,00
Рыба, тушенная в томате с овощами	200 (100/100)	210,00
Рис припущенный	180	240,00
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	1070	1 002,20
<u>Полдник</u>		
Вафли (порциями)	30	159,00
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	230	266,00
<u>Ужин</u>		
Салат из белокочанной капусты	100	60,40
Тефтели в соусе сметанном с томатом	150 (100/50)	214,00
Картофельное пюре	180	192,50
Сок фруктовый	200	84,80
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	740	789,20
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Бифидок	180	90,00
Итого:	200	137,00
ВСЕГО:	2917	2 871,50

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 17 ноября 2024 г.

День: воскресенье (7 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Каша жидкая молочная из манной крупы	255 (250/5)	277,52
Масло сливочное (порциями)	10	66,00
Какао с молоком	200	153,92
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Итого:	525	638,44
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоки свежие	185	86,95
Итого:	185	86,95
<u>Обед</u>		
Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	110,00
Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	300	177,90
Гуляш из отварной говядины	100 (50/50)	164,00
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180 (170/10)	315,00
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	114,80
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	1000	1 142,70
<u>Полдник</u>		
Печенье (порциями)	40	175,72
Сок фруктовый	200	136,40
Итого:	240	312,12
<u>Ужин</u>		
Салат из свежих помидоров	100	77,70
Рагу из птицы	280	347,20
Чай с лимоном и сахаром	222 (200/15/7)	62,00
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	712	724,40
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Йогурт	180	106,20
Итого:	200	153,20
ВСЕГО:	2862	3 057,81

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю _____
Директор Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 18 ноября 2024 г.

День: понедельник (8 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная молочная жидкая	255 (250/5)	284,00
Масло сливочное (порциями)	10	66,00
Сыр порциями	30	108,00
Чай с сахаром	215 (200/15)	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Итого:	570	659,00
<u>Второй завтрак</u>		
Апельсины свежие	185	55,50
Итого:	185	55,50
<u>Обед</u>		
Салат из сырых овощей	100	73,90
Суп-харчо на мясокостном бульоне	300	280,59
Макаронные изделия отварные с маслом	185 (180/5)	37,56
Котлеты рубленые из птицы в соусе сметанном с луком	160 (100/60)	328,00
Сок фруктовый	200	100,40
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	1065	1 081,45
<u>Полдник</u>		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	180 (130/50)	486,00
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	380	593,00
<u>Ужин</u>		
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	90,13
Плов из говядины	280	601,00
Чай с молоком	215 (150/50/15)	81,00
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	705	1 009,63
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Ряженка	180	91,80
Итого:	200	138,80
ВСЕГО:	3105	3 537,38

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю _____
Директор Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 19 ноября 2024 г.

День: вторник (9 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Каша вязкая молочная из риса и пшена ("Дружба")	255 (250/5)	301,40
Яйца вареные	40	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	100,60
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Итого:	555	606,00
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоки свежие	185	86,95
Итого:	185	86,95
<u>Обед</u>		
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	74,10
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310 (300/10)	123,90
Котлеты рубленые мясные (Котлеты)	105 (100/5)	344,00
Гороховое пюре с маслом	189 (180/9)	306,00
Кисель из концентрата сухого	200	116,19
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	1024	1 225,19
<u>Полдник</u>		
Ватрушка с творогом	100	269,30
Сок фруктовый	200	105,60
Итого:	300	374,90
<u>Ужин</u>		
Овощи натуральные свежие- огурцы	100	12,00
Рыба жаренная	105 (100/5)	212,00
Картофельное пюре	180	192,50
Чай с лимоном и сахаром	222 (200/15/7)	62,00
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	717	716,00
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Варенец	180	91,80
Итого:	200	138,80
ВСЕГО:	2981	3 147,84

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 20 ноября 2024 г.

День: среда (10 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	195,10
Бутерброд с сыром	50 (15/5/30)	157,00
Какао с молоком	200	153,92
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Итого:	530	576,52
<u>Второй завтрак</u>		
Бананы свежие	185	124,32
Итого:	185	124,32
<u>Обед</u>		
Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	110,00
Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	310 (300/10)	144,90
Поджарка из говядины	104 (80/24)	364,80
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180 (170/10)	315,00
Сок фруктовый	200	84,80
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	1014	1 280,50
<u>Полдник</u>		
Пицца школьная с курицей	100	299,00
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	300	406,00
<u>Ужин</u>		
Салат витаминный	100	79,40
Плов из птицы	280	427,46
Чай	200	2,80
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	690	747,16
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Бифидок	180	90,00
Итого:	200	137,00
ВСЕГО:	2919	3 271,50

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 21 ноября 2024 г.
День: четверг (11 день)
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Омлет натуральный	160	272,10
Масло сливочное (порциями)	10	66,00
Сыр порциями	30	108,00
Чай с лимоном и сахаром	222 (200/15/7)	62,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Итого:	512	709,10
<u>Второй завтрак</u>		
Апельсины свежие	185	55,50
Итого:	185	55,50
<u>Обед</u>		
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	112,70
Суп картофельный с рыбными консервами	300	221,38
Птица жареная	105 (100/5)	334,00
Капуста тушеная	180	121,66
Компот из апельсинов	200	141,20
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	975	1 131,94
<u>Полдник</u>		
Булочка творожная	100	262,00
Сок фруктовый	200	136,40
Итого:	300	398,40
<u>Ужин</u>		
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	131,90
Жаркое по-домашнему	280	472,00
Чай с сахаром	215 (200/15)	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	705	901,40
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Йогурт	180	106,20
Итого:	200	153,20
ВСЕГО:	2877	3 349,54

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю _____
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 22 ноября 2024 г.

День: пятница (12 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким	220 (170/50)	519,93
Кофейный напиток с молоком	200	100,60
Бутерброд с сыром	50 (15/5/30)	157,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Итого:	530	908,03
<u>Второй завтрак</u>		
Бананы свежие	185	124,32
Итого:	185	124,32
<u>Обед</u>		
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,70
Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	300	177,90
Тефтели в соусе сметанном с томатом	150 (100/50)	214,00
Макаронные изделия отварные с маслом	185 (180/5)	37,56
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	114,80
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	1025	815,96
<u>Полдник</u>		
Ватрушка с творогом	100	269,30
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	300	376,30
<u>Ужин</u>		
Салат овощной с яблоками	100	35,10
Рыба, тушенная в томате с овощами	200 (100/100)	210,00
Картофельное пюре	180	192,50
Сок фруктовый	200	100,40
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	790	775,50
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Ряженка	180	91,80
Итого:	200	138,80
ВСЕГО:	3030	3138,91

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю _____
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 23 ноября 2024 г.

День: суббота (13 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	255 (250/5)	259,23
Бутерброд с маслом сливочным	40 (30/10)	136,00
Какао с молоком	200	153,92
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Итого:	525	619,65
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоки свежие	185	86,95
Итого:	185	86,95
<u>Обед</u>		
Салат из свежих огурцов	100	66,60
Борщ с фасолью и картофелем на мясокостном бульоне	310 (300/10)	169,50
Рагу из птицы	280	347,20
Компот из смеси сухофруктов	200	132,80
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	1010	977,10
<u>Полдник</u>		
Печенье (порциями)	40	175,72
Сок фруктовый	200	105,60
Итого:	240	281,32
<u>Ужин</u>		
Салат из белокочанной капусты	100	60,40
Печень по-строгановски	150 (100/50)	278,00
Рис припущенный	180	240,00
Чай с молоком	215 (150/50/15)	81,00
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	755	896,90
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Варенец	180	91,80
Итого:	200	138,80
ВСЕГО:	2915	3000,72

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю _____
Директор Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 24 ноября 2024 г.

День: воскресенье (14 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Каша жидкая молочная из манной крупы	255 (250/5)	277,52
Яйца вареные	40	63,00
Чай с сахаром	215 (200/15)	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Итого:	570	541,52
<u>Второй завтрак</u>		
Апельсины свежие	185	55,50
Итого:	185	55,50
<u>Обед</u>		
Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	110,00
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	300	141,90
Птица отварная	105 (100/5)	328,00
Картофель отварной	180	170,80
Сок фруктовый	200	84,80
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	1005	1096,50
<u>Полдник</u>		
Вафли (порциями)	30	159,00
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	230	266,00
<u>Ужин</u>		
Салат витаминный	100	79,40
Гуляш из отварной говядины	100 (50/50)	164,00
Макаронные изделия отварные с маслом	185 (180/5)	241,38
Кофейный напиток с молоком	200	100,60
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	695	822,88
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Йогурт	180	106,20
Итого:	200	153,20
ВСЕГО:	2885	2935,60

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева

ГАОУ «Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья»

Утверждаю
Директор _____ Ю.А.Жантурганова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп

Дата: 25 ноября 2024 г.

День: понедельник (1 день)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	220 (170/50)	473,71
Бутерброд с сыром	50 (15/5/30)	157,00
Какао с молоком	200	153,92
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Итого:	530	915,13
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоки свежие	185	86,95
Итого:	185	86,95
<u>Обед</u>		
Салат витаминный (2 вариант) с кукурузой	100	95,70
Суп картофельный с рыбными консервами	300	221,38
Котлеты рубленые мясные (Котлеты)	105 (100/5)	344,00
Гороховое пюре с маслом	189 (180/9)	306,00
Компот из апельсинов	200	141,20
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	984	1 309,28
<u>Полдник</u>		
Ватрушка с творогом	100	269,30
Сок фруктовый	200	105,60
Итого:	300	374,90
<u>Ужин</u>		
Овощи натуральные свежие- огурцы	100	12,00
Плов из птицы	280	427,46
Чай с молоком	215 (150/50/15)	81,00
Хлеб пшеничный (порциями)	50	117,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	705	757,96
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Варенец	180	91,80
Итого:	200	138,80
ВСЕГО:	2904	3 583,02

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ Г.Ю.Пономарева