

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: 04 апреля 2025 г.

День: пятница (5 день)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Омлет натуральный	205 (200/5)	348,63
Масло сливочное (порциями)	10	66,00
Сыр порциями	15	54,00
Чай с лимоном и сахаром	222 (200/15/7)	62,00
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	40	80,00
Итого:	552	751,63
<u>Второй завтрак</u>		
Бананы свежие	200	189,00
Итого:	200	189,00
<u>Обед</u>		
Салат из овощей с морской капустой	100	136,80
Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	260 (250/10)	123,50
Поджарка из говядины	104 (80/24)	364,80
Макаронные изделия отварные с маслом	185 (180/5)	241,40
Сок фруктовый	200	84,80
Хлеб пшеничный (порциями)	70	164,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	50	100,00
Итого:	969	1 215,80
<u>Полдник</u>		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150 (110/40)	405,00
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	350	512,00
<u>Ужин</u>		
Винегрет овощной	100	125,10
Рагу из птицы	280	347,20
Компот из смеси сухофруктов	200	81,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	640	683,80
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Биокефир	180	90,00
Итого:	210	160,50
ВСЕГО:	2921	3 512,73

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М.Сухова

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: 05 апреля 2025 г.

День: суббота (6 день)

Сезон: весенне-летний

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 рисовая	230	212,20
Бутерброд с сыром	50 (15/5/30)	157,00
Какао с молоком	200	100,40
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	40	80,00
Итого:	550	620,10
<u>Второй завтрак</u>		
Апельсины свежие	220	83,20
Итого:	220	83,20
<u>Обед</u>		
Икра морковная	100	185,30
Суп - лапша домашняя	250	115,80
Тефтели в соусе сметаном с томатом 1 вариант	150	214,00
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180 (170/10)	280,50
Компот из кураги	200	66,90
Хлеб пшеничный (порциями)	80	188,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	50	100,00
Итого:	1010	1 150,50
<u>Полдник</u>		
Вафли (порциями)	40	212,00
Сок фруктовый	200	136,40
Итого:	240	348,40
<u>Ужин</u>		
Салат из квашенной капусты	100	85,70
Рыба, тушенная в томате с овощами	200 (100/100)	210,00
Картофельное пюре	180	192,50
Чай	200	2,80
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	740	621,50
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Снежок	180	138,60
Итого:	200	185,60
ВСЕГО:	2960	3 009,30

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М.Сухова

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: 06 апреля 2025 г.

День: воскресенье (7 день)

Сезон: весенне-летний

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 пшеница	230	316,10
Яйца вареные	40	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	86,00
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	560	666,10
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоки свежие	185	86,95
Итого:	185	86,95
<u>Обед</u>		
Икра свекольная	100	185,30
Суп картофельный с рыбными консервами	250	184,48
Птица жареная	105 (100/5)	334,00
Рис припущенный	180	240,00
Сок фруктовый	200	105,60
Хлеб пшеничный (порциями)	70	164,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	965	1 333,88
<u>Полдник</u>		
Печенье (порциями)	40	175,72
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	240	282,72
<u>Ужин</u>		
Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком («Степной»)	100	99,50
Бефстроганов	100	290,00
Капуста тушеная	180	121,66
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	640	668,46
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Ряженка	180	91,80
Итого:	200	138,80
ВСЕГО:	2790	3 176,91

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М. Сухова

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: 07 апреля 2025 г.

День: понедельник (8 день)

Сезон: весенне-летний

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 овсяная	230	221,60
Сыр порциями	15	54,00
Бутерброд с маслом сливочным	40	136,00
Чай с молоком	215(150/50/15)	81,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Итого:	560	623,10
<u>Второй завтрак</u>		
Апельсины свежие	220	83,20
Итого:	220	83,20
<u>Обед</u>		
Салат из овощей с морской капустой	100	136,80
Свекольник на мясокостном бульоне	260	104,16
Котлеты рубленые из птицы в соусе сметанном с луком	160	328,00
Макаронные изделия отварные с маслом	185 (180/5)	241,38
Компот из смеси сухофруктов	200	81,00
Хлеб пшеничный (порциями)	70	164,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	1035	1 175,84
<u>Полдник</u>		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150 (110/40)	405,00
Сок фруктовый	200	84,80
Итого:	350	489,80
<u>Ужин</u>		
Овощи натуральные -Соленый помидор	100	20,00
Плов из отварной говядины	280	487,50
Кисель из концентрата сухого	200	116,19
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	640	754,19
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Биокефир	180	90,00
Итого:	210	160,50
ВСЕГО:	3015	3 286,63

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М.Сухова

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: 08 апреля 2025 г.

День: вторник (9 день)

Сезон: весенне-летний

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")	240 (230/10)	284,76
Яйца вареные	40	63,00
Чай с лимоном и сахаром	222 (200/15/7)	62,00
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	592	610,76
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоки свежие	185	86,95
Итого:	185	86,95
<u>Обед</u>		
Салат из свежих огурцов	100	66,60
Солянка из птицы на мясокостном бульоне	250	142,30
Котлеты рубленые мясные (Котлеты)	105 (100/5)	344,00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180 (170/10)	280,50
Сок фруктовый	200	136,40
Хлеб пшеничный (порциями)	70	164,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	965	1 254,30
<u>Полдник</u>		
Пицца школьная	100	299,00
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	300	406,00
<u>Ужин</u>		
Салат из квашенной капусты	100	85,70
Рыба жаренная	105 (100/5)	212,00
Картофельное пюре	180	192,50
Компот из кураги	200	66,90
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	645	687,60
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Ряженка	180	91,80
Итого:	210	162,30
ВСЕГО:	2897	3 207,91

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М.Сухова

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: 09 апреля 2025 г.

День: среда (10 день)

Сезон: весенне-летний

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 (для подачи к блюду)	240 (150/90)	459,00
Бутерброд с сыром	50 (15/5/30)	157,00
Кофейный напиток с молоком	200	86,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	550	832,50
<u>Второй завтрак</u>		
Бананы свежие	200	189,00
Итого:	200	189,00
<u>Обед</u>		
Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком ("Степной")	100	99,50
Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	260 (250/10)	123,50
Птица отварная	105 (100/5)	328,00
Капуста тушеная	180	121,66
Компот из свежих яблок	200	41,50
Хлеб пшеничный (порциями)	70	164,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	975	998,66
<u>Полдник</u>		
Булочка "Творожная"	100	262,00
Сок фруктовый	200	105,60
Итого:	300	367,60
<u>Ужин</u>		
Салат из свеклы отварной	100	92,80
Запеканка картофельная с мясом	290 (280/10)	650,00
Чай	200	2,80
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	650	876,10
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Снежок	180	138,60
Итого:	200	185,60
ВСЕГО:	2875	3 449,46

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М.Сухова

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: 10 апреля 2025 г.

День: четверг (11 день)

Сезон: весенне-летний

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
Масло сливочное (порциями)	10	66,00
Какао с молоком	200	100,40
Хлеб пшеничный (порциями)	60	140,60
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	550	562,10
<u>Второй завтрак</u>		
Апельсины свежие	220	83,20
Итого:	220	83,20
<u>Обед</u>		
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	131,90
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	260 (250/10)	52,10
Поджарка из говядины	104 (80/24)	364,80
Рис припущенный	180	240,00
Сок фруктовый	200	84,80
Хлеб пшеничный (порциями)	70	164,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	974	1158,10
<u>Полдник</u>		
Ватрушка с творогом	100	269,30
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	300	376,30
<u>Ужин</u>		
Салат из овощей с морской капустой	100	136,80
Рыба, тушеная в томате с овощами	200	210,00
Картофель отварной	180	170,80
Чай с сахаром	200	26,80,
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	740	674,90
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Биокефир	180	90,00
Итого:	210	160,50
ВСЕГО:	2994	3015,10

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М. Сухова

**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 апреля 2025 г.

День: пятница (12 день)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Омлет натуральный	205 (200/5)	348,63
Масло сливочное (порциями)	10	66,00
Сыр порциями	15	54,00
Чай с лимоном и сахаром	222 (200/15/7)	62,00
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	542	731,63
<u>Второй завтрак</u>		
Бананы свежие	200	189,00
Итого:	200	189,00
<u>Обед</u>		
Винегрет овощной	100	125,10
Суп картофельный с рыбными консервами	250	184,48
Тефтели в соусе сметаном с томатом 1 вариант	150 (100/50)	214,00
Гороховое пюре с маслом	189	306,00
Кисель из концентрата	200	102,10
Хлеб пшеничный (порциями)	70	164,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	50	100,00
Итого:	1009	1 196,18
<u>Полдник</u>		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150 (110/40)	405,00
Сок фруктовый	200	105,60
Итого:	350	510,60
<u>Ужин</u>		
Салат из свежих огурцов	100	66,60
Печень по строгановски	125 (75/50)	185,00
Макаронные изделия отварные с маслом	185 (180/5)	241,40
Компот из смеси сухофруктов	200	81,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	670	704,50
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Ряженка	180	91,80
Итого:	210	162,30
ВСЕГО:	2981	3 494,21

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М. Сухова

**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 апреля 2025 г.

День: суббота (13 день)

Сезон: весенне-летний

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
Бутерброд с сыром	50 (15/5/30)	157,00
Кофейный напиток с молоком	200	86,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	40	80,00
Итого:	575	671,02
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоки свежие	185	86,95
Итого:	185	86,95
<u>Обед</u>		
Икра морковная	100	185,30
Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	260 (250/10)	104,16
Рыба отварная	105 (100/5)	152,00
Картофельное пюре	180	192,50
Сок фруктовый	200	136,40
Хлеб пшеничный (порциями)	80	188,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	50	100,00
Итого:	975	1058,36
<u>Полдник</u>		
Печенье (порциями)	40	175,72
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	240	282,72
<u>Ужин</u>		
Салат из квашенной капусты	100	85,70
Плов из птицы	280	427,46
Чай	200	2,80
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	640	646,46
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	20	47,00
Снежок	180	138,60
Итого:	200	185,60
ВСЕГО:	2815	2931,11

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М. Сухова

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 апреля 2025 г.

День: воскресенье (14 день)

Сезон: весенне-летний

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
Какао с молоком	200	100,40
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	555	651,40
<u>Второй завтрак</u>		
Апельсины свежие	220	83,20
Итого:	220	83,20
<u>Обед</u>		
Салат из соленых огурцов с луком	100	59,10
Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	260 (250/10)	120,00
Гуляш из отварной говядины	100 (50/50)	164,00
Макароны отварные с сыром	180 (155/5/20)	301,00
Компот из кураги	200	66,90
Хлеб пшеничный (порциями)	70	164,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60	120,00
Итого:	970	995,50
<u>Полдник</u>		
Вафли (порциями)	40	212,00
Сок фруктовый	200	84,80
Итого:	240	296,80
<u>Ужин</u>		
Икра свекольная	100	185,30
Рагу из птицы	280	347,20
Чай с молоком	215 (150/50/15)	81,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	655	744,00
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Биокефир	180	90,00
Итого:	210	160,50
ВСЕГО:	2850	2931,40

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М.Сухова

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 апреля 2025 г.

День: понедельник (1 день)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3
<u>Завтрак</u>		
Омлет натуральный	205 (200/5)	348,63
Масло сливочное (порциями)	10	66,00
Сыр порциями	15	54,00
Чай с лимоном и сахаром	222 (200/15/7)	62,00
Хлеб пшеничный (порциями)	60	141,00
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	40	80,00
Итого:	552	751,63
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоки свежие	185	86,95
Итого:	185	86,95
<u>Обед</u>		
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	164,20
Суп картофельный с рыбными консервами	250	184,48
Котлеты рубленые мясные (Котлеты)	105 (100/5)	344,00
Капуста тушеная	180	121,66
Сок фруктовый	200	105,60
Хлеб пшеничный (порциями)	70	164,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	50	100,00
Итого:	955	1 184,44
<u>Полдник</u>		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150 (110/40)	405,00
Молоко кипяченое	200	107,00
Итого:	350	512,00
<u>Ужин</u>		
Салат из соленых огурцов с луком	100	59,10
Плов из птицы	280	427,46
Кофейный напиток с молоком	200	86,00
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30	60,00
Итого:	640	703,06
<u>Второй ужин</u>		
Хлеб пшеничный (порциями)	30	70,50
Ряженка	180	91,80
Итого:	210	162,30
ВСЕГО:	2892	3 400,38

Шеф-повар _____ М.В. Кузьмина

Бухгалтер _____ А.М.Сухова