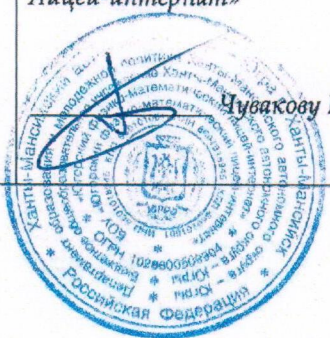


Согласовано	Согласовано	Согласовано
Руководителю отдел по городу Ханты-Мансийску и Ханты-Мансийскому району Управления Роспотребнадзора по ХМАО-Югре  Кривошекову Д.Л. 	Директору БОУ «Югорский физико-математический Лицей-интернат»  Чувакowej В.П. 	Генеральный директор ООО «Перспектива»  О.А. Смирнова 

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для учащихся БОУ «Югорский физико-математический лицей-интернат»

14-17 лет (сезон весна, лето, осень, зима)

На 2016 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

N	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
Первый день						
Завтрак						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0	53
	Пудинг творожный со сметаной	150/20	21,03	18,08	22,88	351
	Чай с молоком	200	1,42	1,58	17,3	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					875
Второй завтрак						
	Печенье	30	3,75	8	33	129
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Итого					189
Обед						
	Салат из моркови	140	1,63	10,12	13,99	151
	Борщ на мясном бульоне	250/5	3,5	6,3	12,4	120
	Биточки мясные паровые	105	16,79	12,79	7,22	212
	Каша перловая рассыпчатая	160	6,65	6,42	41,59	251
	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	31,3	128
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35,4	178
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1272
Ужин						
	Яблоко печеное	110	0,53	0,53	17,93	78
	Рулет мясной, фаршированный омлетом	115/5	17,52	19,42	8,22	278
	Макаронные изделия отварные с томатом	215	7,95	5,66	49,88	288
	Кисель плодово-ягодный	200	0,04	0	21,48	81
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Ватрушка с повидлом	120	7,68	9,65	68,15	385

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Итого								1342
Поздний ужин									
	Кефир		200		5		5,8	7,4	106
	Всего				127		129	549	3784
Второй день									
Завтрак									
	Масло сливочное (порциями)		20		0,1		16,5	0,2	150
	Колбаса в/к (порциями)		20		3,28		7,8	0	83
	Каша молочная овсяная		210		8,34		9,88	34,59	262
	Кофейный напиток		200		2,8		3,2	4,69	58
	Хлеб пшеничный		100		7,6		0,8	48,7	232
	Итого								785
Второй завтрак									
	Вафли		50		2,75		13,5	30	250
	Чай с сахаром		200/15		0,05		0,01	15	60
	Итого								310
Обед									
	Салат из овощей с сыром с маслом и раст.маслом		150		17,27		36,41	38,1	181,5
	Суп-лапша домашняя с курицей		250/25		8,38		4,79	13,94	134
	Гуляш		110		15,96		18,04	4,37	244
	Картофель жареный		150		4,36		10,86	35,53	264
	Отвар из шиповника		200		0,68		0	19,3	82
	Хлеб ржаной		50		3,3		0,6	17,7	89
	Хлеб пшеничный		100		7,6		0,8	48,7	232
	Итого								1226,5
Ужин									
	Винегрет		155		2,45		10,29	13,71	158
	Суфле из курицы паровое		90/5		15,6		18,73	5,44	253
	Рис припущенный		200		4,84		4,33	49,32	256
	Соус томатный		65		0,75		3,69	6,03	60

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
Булочка с изюмом	95	7,7	9,65	46,63	304
Итого					1323
Поздний ужин					
Апельсины	190	1,71	0,09	15,39	72
Всего		123	171	511	3716,5
Третий день					
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
Бутерброд с сыром	50	5,95	8,4	10,9	143
Омлет	150/5	15,22	20,79	4,03	263,48
Какао со сгущенным молоком	200	4,09	4,28	28,79	166
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
Итого					954,48
Второй завтрак					
Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168
Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
Итого					228
Обед					
Салат овощной с мясом	145	7,92	15,41	11,3	217
Суп гороховый	250/5	5,51	3,19	15,72	118
Печень, тушенная в соусе	50/45	14,34	11,8	4,02	189
Каша пшеничная рассыпчатая	155/5	8,62	6,33	47,53	276
Компот из сухофруктов	200	0,75	-	31,3	128
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,7	89
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
Итого					1249
Ужин					
Салат французский из белокачанной капусты	100	4,74	16,4	6,74	194
Биточки рыбные паровые	105/5	14,9	4,86	8,76	139
Пюре картофельное	245	5,48	6,03	35,34	224

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Чай с сахаром		200/15	0,05	0,01	15	60
	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	48,7	232
	Пирожок с мясом и рисом		130	15,66	21,12	41,66	421
	Итого						1270
Поздний ужин							
	Йогурт 2,5%		125	2,5	2,8	11	78
	Всего			134	142	490	3779,48
Четвертый день							
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)		20	0,1	16,5	0,2	150
	Мед натуральный		30	0,3	0	24	97
	Каша гречневая молочная		250	9,07	8,41	41,06	276
	Бутерброд с сыром		40	2,54	7,67	10,96	125
	Кофейный напиток		200	2,8	3,2	4,69	58
	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого						938
Второй завтрак							
	Печенье		50	3,75	8	33	215
	Чай с сахаром		200/15	0,05	0,01	15	60
	Итого						275
Обед							
	Сельдь с луком и маслом растительным		50/5/5	8,56	9,25	0,18	118
	Суп картофельный с макаронными изделиями		250/5	2,55	3,19	16,95	111
	Куры отварные		75	14,01	14,17	0,54	186
	Картофель отварной		205	4,12	5,82	33,58	210
	Напиток яблочный		200	0,1	0,1	26,4	107
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,7	89
	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого						1053
Ужин							
	Салат из моркови со сметаной		150	2,19	4,13	14,63	111
	Голубцы с мясом и рисом		315	21,39	23,5	34,68	438

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Кисель молочный	200	5,33	6,08	31,84	200
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Булочка	90	7,52	12,64	45,02	325
	Итого					1306
Поздний ужин						
	Бананы	150	2,3	0,8	34,05	144
	Всего		113	126	531	3716
Пятый день						
Завтрак						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
	Повидло	30	0,12	0	19,59	79
	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63
	Каша манная молочная	230/5	7,99	7,33	43,59	274
	Какао с молоком	200	4,01	4,08	21,05	77
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					875
Второй завтрак						
	Вафли	50	2,75	13,5	30	250
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Итого					310
Обед						
	Салат из свеклы с сыром и сметаной	150	4,96	6,8	11,56	135
	Рассольник ленинградский	250/5	2,28	4,81	17,22	121
	Хек припущенный с овощами	105	21,95	6,53	0,07	147
	Рис отварной	200	4,88	7,95	49,39	289
	Отвар из шиповника	200	0,68	0	19,3	82
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,7	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1095
Ужин						
	Салат из огурцов и помидоров с раст.маслом	100	0,72	10,24	6,38	94
	Бисквит с повидлом	55	3,94	19,76	33,54	173

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Запеканка картофельная с мясом	240	21,3	27,67	29,91	461
	Соус молочный	50	1,97	5,29	5,79	79
	Чай с молоком	200	1,42	1,58	17,3	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1034
Поздний ужин						
	Сырок глазированный	40	7,2	23,3	36,8	386
	Всего		118	163	521	3700
Шестой день						
Завтрак						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
	Бутерброд с сыром	50	5,95	8,4	10,9	143
	Запеканка творожная с морковью со сметаной	170/20	21,12	21,32	24	385
	Чай с молоком	200	1,42	1,58	17,3	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					999
Второй завтрак						
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Итого					228
Обед						
	Рыба под маринадом	50/120	11,5	10,69	11,46	188
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	3	8,2	71
	Плов с мясом	265	20,47	23,37	53,55	511
	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	31,3	128
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,7	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1219
Ужин						
	Салат из свеклы с яблоками и сметаной	100	1,29	3,06	11,49	79
	Суфле из курицы паровое	90/5	15,6	18,73	5,44	253
	Рагу из овощей	185	3,83	9,4	19,91	191

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,38	116
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Булочка	90	7,52	12,64	45,02	325
	Итого					1196
Поздний ужин						
	Апельсины	200	1,8	0,1	16,2	76
	Всего		127	140	482	3718
Седьмой день						
Завтрак						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
	Каша молочная кукурузная	215/5	7,82	7,54	52,7	312
	Мед натуральный	30	0,3	0	24	97
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	4,69	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					849
Второй завтрак						
	Печенье	30	2,25	4,8	19,8	129
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Итого					189
Обед						
	Салат из свежих овощей с раст. маслом	140	2,29	10,16	6,92	128
	Суп-пюре из фасоли с гречками	250/5	8,69	3,69	27,42	183
	Сардельки отварные	100/5	11,15	21,37	1,57	243
	Макароны, запеченные с яйцом	225	12,38	9,96	42,79	314
	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	31,3	128
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,7	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1317
Ужин						
	Салат из свежей капусты с огурцом	100	2,22	11,02	3,04	116
	Рыба отварная с гарниром	50/65	12,77	5,85	7	133

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Запеканка рисовая с молочным сладким соусом	200/50	9,67	14,57	58,38	396
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Пирожок с мясом печеный	130	20,52	21,27	40,2	436
	Итого					1257
Поздний ужин						
	Кефир	200	5	5,8	7,4	106
	Всего		125	139	521	3718
Восьмой день						
Завтрак						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
	Омлет	150/5	15,22	20,8	4,03	263,48
	Зеленый горошек отварной	50/5	1,55	1,76	3,25	35
	Колбаса в/к (порциями)	20	3,28	7,8	0	83
	Какао с молоком	200	4,01	4,08	21,05	77
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					840,48
Второй завтрак						
	Вафли	50	2,75	13,5	30	250
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Итого					310
Обед						
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,22	9,09	8,33	120
	Суп-харчо	400	15,06	12,21	35,42	380
	Котлеты мясные	105	16,36	22,87	11,8	319
	Сложный гарнир (картофель, капуста тушеная)	75/75/5	3,82	5,42	19,96	147
	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	31,3	128
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,7	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1415
Ужин						
	Салат из свежих огурцов со метаной	150	1,6	4,13	4,02	68

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Пудинг из печени с морковью	100/5	15,6	11,1	5,6	186
	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,9	9,56	43,6	301
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Булочка с изюмом	95	7,7	9,65	46,63	304
	Итого					1151
Поздний ужин						
	Груши	150	0,6	0,45	14,25	64
	Всего		125	152	473	3780,48
Девятый день						
Завтрак						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0	53
	Каша пшениная молочная	210	8,59	8,48	42,99	284
	Чай с молоком	200	1,42	1,58	17,3	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					808
Второй завтрак						
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Итого					228
Обед						
	Винегрет с сельдью	170	7,12	12,82	12,38	194
	Щи из всеей капусты вегетарианские	250/5	1,99	3,02	8,63	73
	Треска жареная	100	19,52	10,78	4,06	191
	Пюре картофельное	245	5,48	6,03	35,34	224
	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	31,3	128
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	35,4	178
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1220
Ужин						
	Салат из моркови	140	1,63	10,12	13,99	151

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Тефтели с рисом паровые	115	17,25	14,34	7,14	227
	Макаронные изделия отварные с томатом	165	6,1	4,34	38,28	221
	Кисель из кураги	200	1,05	0	38,12	152
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Пирожок с мясом печеный	130	20,52	21,27	40,2	436
	Итого					1419
Поздний ужин						
	Кефир	200	5	5,8	7,4	106
	Всего		132	124	533	3781
Десятый день						
Завтрак						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
	Пудинг творожный со сметаной	150/20	21,03	18,08	22,88	351
	Повидло	30	0,12	0	19,59	79
	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	4,69	58
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					870
Второй завтрак						
	Печенье	50	3,75	8	33	215
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Итого					275
Обед						
	Салат из белокочанной капусты и моркови	140	3,41	10,19	11,66	152
	Бульон мясной с вермишелью	250	3,07	0,65	10,22	59
	Жаркое по-домашнему	300	19,61	13,44	38,96	361
	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	31,3	128
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,7	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1021
Ужин						
	Салат из редиса со сметаной	140	2	4,12	5,2	75
	Блинчики с мясом	175	23,36	33,41	37,77	548
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Растегай с рыбой	185	21,9	13,25	58,4	438
	Итого					1353
Поздний ужин						
	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	192
	Всего		131	125	513	3711
Одиннадцатый день						
Завтрак						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
	Шоколад "Российский"	25	1,9	9,3	12,7	233
	Каша молочная ячневая	220	7,84	7,47	42,89	272
	Какао со сгущ.молоком	200	4,09	4,28	28,79	166
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1053
Второй завтрак						
	Вафли	30	1,65	8,1	18	150
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Итого					210
Обед						
	Морковь тертая	150	2,26	0,92	14,8	74
	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/35	5,91	4,38	22,95	157
	Печень по-строгановски	90	14,14	12,79	4,56	191
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	160	9,1	12,3	45,29	333
	Сок апельсиновый	200	0	0	13	52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,7	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1128
Ужин						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	140	1,28	10,2	4,34	115
	Макаронник с мясом	260	25,36	22,22	53,01	520
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					927

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

Поздний ужин						
	Сырок глазированный	40	7,2	23,3	36,8	386
	Всего		107	135	491	3704
Двенадцатый день						
Завтрак						
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
	Колбаса в/к (порциями)	20	3,28	7,8	0	83
	Бутерброд с маслом	40	2,54	7,67	10,96	125
	Каша пшеничная молочная	210	8,34	7,43	43,89	278
	Чай с молоком	200	1,42	1,58	17,3	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					957
Второй завтрак						
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	168
	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	15	60
	Итого					228
Обед						
	Икра свекольная	130	2,25	10,14	18,64	172
	Суп из овощей на мясном бульоне	250/5	1,61	2,98	6,95	64
	Бефстроганов из мяса	115	17,59	21,32	8,54	301
	Каша кукурузная рассыпчатая	185	7,82	7,54	47,71	293
	Компот из сухофруктов	200	0,75	-	31,3	128
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,7	89
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Итого					1279
Ужин						
	Салат из помидоров с растительным маслом	140	1,43	10,25	4,94	120
	Биточки куриные паровые	105	17,3	9,93	7,73	190
	Рагу из овощей	185	3,83	9,4	19,91	191
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,38	116
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,7	232
	Пирожок с капустой печеный	125	8,68	14,71	38,05	321
	Итого					1170

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

Поздний ужин									
Апельсины		200	1,8		0,1	16,2			76
Всего			113		138	499			3710
Тринадцатый день									
Завтрак									
Масло сливочное (порциями)		20	0,1		16,5	0,2			150
Омлет, фаршированный мясом		250	36,68		42,07	5,36			546,43
Бутерброд с сыром		50	5,95		8,4	10,9			143
Кофейный напиток		200	2,8		3,2	4,69			58
Хлеб пшеничный		100	7,6		0,8	48,7			232
Итого									1129,43
Второй завтрак									
Печенье		50	3,75		8	33			215
Чай с сахаром		200/15	0,05		0,01	15			60
Итого									275
Обед									
Салат из белокочанной капусты		140	3,71		10,2	11,68			153
Свекольник с говядиной и сметаной		25/300/20	5,24		15,8	13,03			421
Котлеты рыбные		110	15,87		12,57	12,07			226
Картофель печеный		205	5,04		4,63	40,81			233
Компот из сухофруктов		200	0,75		-	31,3			128
Хлеб ржаной		50	3,3		0,6	17,7			89
Хлеб пшеничный		100	7,6		0,8	48,7			232
Итого									1061
Ужин									
Салат оригинальный (свекла,морк,ябл,черносл,рас.масло)		100	1,44		10,08	16,32			146
Фрикадельки мясные паровые в молочном соусе		100/50	18,41		18,56	13,01			293
Пюре из гороха		180	13,84		4,34	30,55			221
Чай с сахаром		200/15	0,05		0,01	15			60
Хлеб пшеничный		100	7,6		0,8	48,7			232
Ватрушка с творогом		130	14,6		18,9	46,55			417

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Итого								1223
Поздний ужин									
	Кефир		200	5		5,8		7,4	106
	Всего			154		166		458	3794,43
Четырнадцатый день									
Завтрак									
	Масло сливочное (порциями)		20	0,1		16,5		0,2	150
	Каша рисовая молочная		300	8,27		10,47		64,93	392,86
	Мед натуральный		30	0,3		0		24	97
	Сырок глазированный		40	7,2		23,3		36,8	386
	Какао с молоком		200	4,01		4,08		21,05	77
	Хлеб пшеничный		100	7,6		0,8		48,7	232
	Итого								1334,86
Второй завтрак									
	Вафли		30	1,63		8,1		18	150
	Чай с сахаром		200/15	0,05		0,01		15	60
	Итого								210
Обед									
	Салат овощной		150	3,89		5,43		10,7	118
	Суп рыбный		250	6,44		2,28		4,85	67
	Сосиски отварные		100	11,9		16,86		0	200
	Капуста, тушенная в сметанном соусе		190	4,29		5,9		13,82	130
	Компот из сухофруктов		200	0,75		-		31,3	128
	Хлеб ржаной		50	3,3		0,6		17,7	89
	Хлеб пшеничный		100	7,6		0,8		48,7	232
	Итого								964
Ужин									
	Салат из свежих огурцов на раст. масле		140	1,04		1,12		4,38	112
	Оладьи из печени		100/5	17,61		8,41		7,53	179
	Морковь, тушенная в молочном соусе		185	4,09		5,45		17,53	134
	Кисель из кураги		200	1,05		0		38,12	152
	Хлеб пшеничный		100	7,6		0,8		48,7	232
	Пирожок с рисом и яйцом		130	9,8		12,63		49,54	353

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ "ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ"

	Итого								1162
Поздний ужин									
	Груши		150	0,6	0,45	14,25		64	
	Всего			109	124	536		3734,86	