

|                    |                                                |         |                             |                |          |              |                                                                  |                            |          |       |
|--------------------|------------------------------------------------|---------|-----------------------------|----------------|----------|--------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|-------|
|                    | Основное организованное меню                   |         |                             |                |          |              | Утверждаю<br>директор МБОУ<br>Целинной ОШИ №15<br>Н.А. Делявская |                            |          |       |
| Школа              | МБОУ Целинная ОШИ № 15<br>7-11 лет проживающие |         |                             | Отд./корп      |          |              | День                                                             | Понедельник<br>22.09.2025г |          |       |
| Прием пищи         | Раздел                                         | № рец.  | Блюдо                       | Выход, г       | Цена     | Калорийность | Белки                                                            | Жиры                       | Углеводы |       |
| Завтрак            | гор.блюдо                                      | 173/196 | Каша рисовая вязкая         | 180/5.         | 30,95    | 218          | 5                                                                | 7                          | 29,2     |       |
|                    |                                                |         | масло сливочное             | 5              | 4,74     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | рис                         | 55             | 4,86     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | молоко                      | 205            | 20,91    |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | сахар                       | 5              | 0,44     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    | напиток                                        | 272/299 | Кофейный напиток на молоке  | 200            | 11,41    | 109          | 3,2                                                              | 2,8                        | 18,5     |       |
|                    |                                                |         | кофейный напиток            | 2              | 0,34     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | сахар                       | 10             | 0,88     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | молоко                      | 100            | 10,20    |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | блины с маслом              | 80             | 5,36     | 80,8         | 2,32                                                             | 4,08                       | 12,72    |       |
|                    | хлеб                                           | 231/254 | мука                        | 50             | 2,03     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | сахар                       | 2              | 0,18     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | соль                        | 1              | 0,04     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | дрожжи                      | 0,5            | 0,10     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | масло растительное          | 5              | 0,42     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | г.п                         | яйцо вареное   | 40       | 2,60         | 63                                                               | 5,08                       | 4,6      | 0,28  |
|                    |                                                |         |                             | Итого          |          |              |                                                                  | 50,32                      | 470,8    | 15,6  |
| Обед               | закуска                                        | 36/44   | Винегрет овощной с фасолью  | 100            | 9,93     | 95,2         | 4,32                                                             | 17,9                       | 15,3     |       |
|                    |                                                |         | картофель отварной          | 20             | 1,14     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | лук реп.                    | 12             | 0,61     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | масло растительное          | 8              | 1,11     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | морковь                     | 8              | 0,52     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | свекла                      | 14             | 0,69     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | фасоль консервированная     | 26             | 2,18     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | огурец соленый              | 18             | 3,67     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    | 1 блюдо                                        | 60/73   | суп картофельный с лапшой   | 200            | 6,77     | 88           | 2,24                                                             | 2,2                        | 11,24    |       |
|                    |                                                |         | картофель                   | 60             | 3,42     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | морковь                     | 8              | 0,52     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | лук реп.                    | 8              | 0,41     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | масло растительное          | 2              | 0,28     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | лапша                       | 8              | 2,14     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | Гуляш из отварной курицы    | 90             | 37,37    | 268,2        | 11,2                                                             | 17,91                      | 6,3      |       |
|                    | 2 блюдо                                        | 93/107  | Филе курицы                 | 100            | 33,80    |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | морковь                     | 13,5           | 0,88     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | лук реп.                    | 11,2           | 0,57     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | мука                        | 3,3            | 0,13     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | томатна паста               | 3,3            | 0,91     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | масло растительное          | 7,8            | 1,08     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | картофель отварной с маслом | 180/4          | 21,46    | 151          | 3,5                                                              | 3,8                        | 25       |       |
|                    | гарнир                                         | 202/225 | картофель                   | 310            | 17,67    |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | масло сливочное             | 4              | 3,79     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | яблочно-лимонный напиток    | 200            | 17,72    | 78           | 0,3                                                              | 0,2                        | 25,1     |       |
|                    | напиток                                        | 276/303 | яблоко                      | 57             | 11,29    |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | сахар                       | 20             | 1,75     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | лимон                       | 16             | 4,68     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | г.п.                        | хлеб пшеничный | 40       | 1,56         | 93,5                                                             | 3,5                        | 0,5      | 24,15 |
|                    |                                                |         |                             | хлеб ржаной    | 40       | 1,60         | 74,4                                                             | 2,3                        | 0,3      | 14,8  |
| Итого              |                                                |         |                             | 96,41          | 848,3    | 27,36        | 42,81                                                            | 121,89                     |          |       |
| Полдник            | фрукты                                         | г.п.    | фрукт свежий (банан)        | 100            | 16,15    | 96           | 1,13                                                             | 0,38                       | 14,25    |       |
|                    | напиток                                        | г.п.    | сок фруктовый               | 200            | 16,9     | 92           | 1                                                                | 0                          | 25,4     |       |
|                    | сладкое                                        | г.п.    | пряник                      | 50             | 3,87     | 200          | 1,8                                                              | 6,5                        | 34       |       |
| Итого              |                                                |         |                             | 36,92          | 388      | 3,93         | 6,88                                                             | 73,65                      |          |       |
|                    | Салат                                          | 39/47   | Салат Студенческий          | 80/30          | 9,7765   | 137          | 3,8                                                              | 10,5                       | 6,8      |       |
|                    |                                                |         | картофель                   | 62             | 3,534    |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | Морковь                     | 27,5           | 1,7875   |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | зеленый горошек             | 27             | 3,48     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | яйцо                        | 15             | 0,975    |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    | гарнир                                         | 99/113  | Биточки мясные с соусом     | 80/30          | 42,14385 | 200          | 13,8                                                             | 11,1                       | 11,1     |       |
|                    |                                                |         | Биточки                     | 80             | 39,6     |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | соус                        | 12,3           | 2,54385  |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | лук реп.                    | 0,5            | 0,02535  |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | томатна паста               | 3              | 0,828    |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | масло сливочное             | 1,7            | 1,6116   |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | мука                        | 1,3            | 0,05265  |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | сахар                       | 0,03           | 0,02625  |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    | гор.блюдо                                      | 166/189 | Каша перловая рассыпчат     | 150            | 7,7985   | 76,5         | 4,2                                                              | 5,7                        | 2,4      |       |
|                    |                                                |         | Перловка                    | 67             | 2,1105   |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | масло сливочное             | 6              | 5,688    |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    | хлеб бел.                                      | г.п.    | хлеб пшеничный              | 35             | 1,365    | 119,09       | 3,45                                                             | 1,36                       | 23,36    |       |
|                    |                                                |         | хлеб ржаной                 | 35             | 1,4      | 74,4         | 2,3                                                              | 0,3                        | 14,8     |       |
|                    | гор. Напиток                                   | 269/296 | чай с сахаром               | 200            | 1,183    | 35           | 0,1                                                              | 0,03                       | 9,9      |       |
|                    |                                                |         | чай                         | 0,4            | 0,308    |              |                                                                  |                            |          |       |
|                    |                                                |         | сахар                       | 10             | 0,875    |              |                                                                  |                            |          |       |
| Итого              |                                                |         |                             | 63,66685       | 641,99   | 23,85        | 18,49                                                            | 61,56                      |          |       |
| завтрак 2          | кисломолочный напиток                          | г.п.    | Кефир                       | 200            | 23,6     | 100          | 5,8                                                              | 5                          |          |       |
|                    | сладкое                                        | г.п.    | Печенье сахарное            | 30             | 5,538    | 125,1        | 2,18                                                             | 2,85                       | 125,1    |       |
| Итого              |                                                |         |                             | 29,138         | 225,1    | 7,98         | 86,66                                                            | 317,8                      |          |       |
| Итого за весь день |                                                |         |                             |                | 276,45   | 2574,19      | 78,72                                                            | 173,32                     | 635,6    |       |

|                           |                                        |                                     |                            |          |               |                                                                  |                            |              |               |
|---------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|----------|---------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|---------------|
|                           |                                        | <b>Основное организованное меню</b> |                            |          |               | Утверждаю<br>директор МБОУ<br>Целинной ОШИ №15<br>Н.А. Делявская |                            |              |               |
| Школа                     | МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 приходящие | Отд./корп                           |                            |          |               | День                                                             | Понедельник<br>22.09.2025г |              |               |
| Прием пищи                | Раздел                                 | № рец.                              | Блюдо                      | Выход, г | Цена          | Калорийность                                                     | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |
| Завтрак                   | гор.блюдо                              | 173/196                             | Каша рисовая вязкая        | 15       | 23,81         | 270,8                                                            | 5,1                        | 15,3         | 29,3          |
|                           |                                        |                                     | масло сливочное            | 5        | 4,74          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | рис                        | 40       | 3,54          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | молоко                     | 148      | 15,10         |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | сахар                      | 5        | 0,44          |                                                                  |                            |              |               |
|                           | Фрукт                                  | г.п                                 | фрукт (банан)              | 190      | 30,69         | 70,88                                                            | 1,13                       | 0,38         | 14,25         |
|                           | напиток                                | г.п                                 | кефир                      | 200      | 23,60         | 100                                                              | 5,8                        | 5            | 8             |
|                           |                                        |                                     | бтерброд с маслом          | 3        | 4,01          | 106                                                              | 5                          | 3            | 14,5          |
|                           |                                        |                                     | масло сливочное            | 3        | 2,84          |                                                                  |                            |              |               |
|                           | г.п                                    |                                     | хлеб пшеничный             | 30       | 1,17          |                                                                  |                            |              |               |
| <b>Итого</b>              |                                        |                                     |                            |          | <b>82,11</b>  | <b>547,68</b>                                                    | <b>17,03</b>               | <b>23,68</b> | <b>66,05</b>  |
| Обед                      | закуска                                | 36/44                               | Винегрет овощной с фасолью | 100      | 9,63          | 95,2                                                             | 4,32                       | 17,9         | 15,03         |
|                           |                                        |                                     | картофель отварной         | 20       | 1,14          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | лук реп.                   | 6        | 0,30          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | масло растительное         | 8        | 1,11          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | Фасоль консерв.            | 24       | 2,18          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | огурец соленый             | 18       | 3,67          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | свекла                     | 14       | 0,69          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | морковь                    | 8        | 0,52          |                                                                  |                            |              |               |
|                           | 1 блюдо                                | 60/73                               | суп картофельный с лапшой  | 200      | 6,77          | 88                                                               | 2,24                       | 2,2          | 11,24         |
|                           |                                        |                                     | картофель                  | 60       | 3,42          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | морковь                    | 8        | 0,52          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | лук реп.                   | 8        | 0,41          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | масло растительное         | 2        | 0,28          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | лапша                      | 8        | 2,14          |                                                                  |                            |              |               |
|                           | 2 блюдо                                | 119/135                             | Гуляш из мяса птицы        | 90       | 73,78         | 268,2                                                            | 11,2                       | 17,91        | 6,3           |
|                           |                                        |                                     | Филе куриное               | 198      | 66,92         |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | морковь                    | 19,1     | 1,24          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | мука                       | 3,3      | 0,13          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | томатная паста             | 3,3      | 0,91          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | лук реп.                   | 15,4     | 0,78          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | масло сливочное            | 4        | 3,79          |                                                                  |                            |              |               |
|                           | гарнир                                 | 202/225                             | картофель отварной         | 150      | 21,46         | 121                                                              | 3,5                        | 3,8          | 25            |
|                           |                                        |                                     | Картофель                  | 310      | 17,67         |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | масло сливочное            | 4        | 3,79          |                                                                  |                            |              |               |
|                           | напиток                                | 276/303                             | яблочно-лимонный напиток   | 200      | 17,72         | 78                                                               | 0,3                        | 0,2          | 25,1          |
|                           |                                        |                                     | яблоко                     | 57       | 11,29         |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | сахар                      | 20       | 1,75          |                                                                  |                            |              |               |
|                           |                                        |                                     | лимон                      | 16       | 4,68          |                                                                  |                            |              |               |
|                           | хлеб бел.                              | г.п.                                | хлеб пшеничный             | 40       | 1,56          | 93,5                                                             | 3,5                        | 0,5          | 24,15         |
|                           | хлеб черн.                             | г.п.                                | хлеб ржаной                | 40       | 1,60          | 74,4                                                             | 2,3                        | 0,3          | 14,8          |
| <b>Итого</b>              |                                        |                                     |                            |          | <b>132,51</b> | <b>818,3</b>                                                     | <b>27,36</b>               | <b>42,81</b> | <b>121,62</b> |
| <b>Итого за весь день</b> |                                        |                                     |                            |          | <b>214,62</b> | <b>1365,98</b>                                                   | <b>44,39</b>               | <b>66,49</b> | <b>187,67</b> |

|                       |                                                 |              |                            |                      |                             |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|-----------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|------|------|
|                       | Основное организованное меню                    |              |                            |                      |                             |              | Утверждаю<br>директор МБОУ<br>Целинной ОШИ №15<br>Н.А. Делявская |                            |          |      |      |
| Школа                 | МБОУ Целинная ОШИ № 15<br>12-18 лет проживающие |              |                            | Отд./корп            |                             |              | День                                                             | Понедельник<br>22.09.2025г |          |      |      |
| Прием пищи            | Раздел                                          | № рец.       | Блюдо                      | Выход, г             | Цена                        | Калорийность | Белки                                                            | Жиры                       | Углеводы |      |      |
| Завтрак               | гор.блюдо                                       | 173/196      | Каша рисовая вязкая        | 250                  | 32,93                       | 296          | 9,7                                                              | 12                         | 54,4     |      |      |
|                       |                                                 |              | масло сливочное            | 7                    | 6,64                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | рис                        | 55                   | 4,86                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | молоко                     | 205                  | 20,91                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | сахар                      | 6                    | 0,53                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       | гор.напиток                                     | 272/299      | кофейный напиток на молоке | 200                  | 11,61                       | 109          | 3,2                                                              | 2,8                        | 18,5     |      |      |
|                       |                                                 |              | молоко                     | 100                  | 10,20                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | кофейный напиток           | 8                    | 0,54                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | сахар                      | 10                   | 0,88                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       | хлеб                                            | 231/254      | блины с маслом             | 100                  | 7,92                        | 226          | 5,4                                                              | 7,6                        | 33,4     |      |      |
|                       |                                                 |              | мука                       | 50                   | 2,03                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | сахар                      | 2                    | 0,18                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | соль                       | 1                    | 0,04                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | дрожжи                     | 1                    | 0,20                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | масло растительное         | 3                    | 0,42                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
| масло сливочное       |                                                 |              | 5                          | 4,74                 |                             |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 | яйцо вареное | 40                         | 0,33                 |                             |              |                                                                  |                            |          |      |      |
| Итого                 |                                                 |              |                            | 52,47                | 631                         | 18,3         | 22,4                                                             | 106,3                      |          |      |      |
| Обед                  | закуска                                         | 43/51        | Винегрет овощной с фасолью | 100                  | 24,33                       | 95,2         | 4,32                                                             | 17,9                       | 15,03    |      |      |
|                       |                                                 |              | картофель отварной         | 25                   | 1,43                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | лук реп.                   | 14                   | 0,71                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | масло растительное         | 10                   | 13,90                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | фасоль консервированная    | 27                   | 2,27                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | морковь                    | 10                   | 0,65                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | свекла                     | 18                   | 0,89                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | огурец соленый             | 22                   | 4,49                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | 1 блюдо                    | 60/73                | суп картофельный с лапшой   | 250          | 10,07                                                            | 110                        | 2,8      | 2,75 | 17,8 |
|                       |                                                 |              |                            |                      | картофель                   | 93           | 5,30                                                             |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | морковь                    | 12,5                 | 0,81                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | лук реп.                   | 11,5                 | 0,58                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | масло растительное         | 3                    | 0,70                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | лапша                      | 10                   | 2,68                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       | 2 блюдо                                         | 93/107       | Гуляш из отварной курицы   | 100                  | 78,69                       | 323          | 22,5                                                             | 19,9                       | 7        |      |      |
|                       |                                                 |              | Филе курицы                | 220                  | 74,36                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | морковь                    | 17                   | 1,11                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | лук реп.                   | 11,2                 | 0,57                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | томатна паста              | 4                    | 1,10                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | масло растительное         | 10                   | 1,39                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | мука                       | 4                    | 0,16                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | гарнир                     | 129/151              | картофель отварной с маслом | 180/7        | 8,39                                                             | 207                        | 11,5     | 6,4  | 32   |
|                       |                                                 |              |                            |                      | картофель                   | 310          | 3,65                                                             |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              |                            |                      | масло сливочное             | 5            | 4,74                                                             |                            |          |      |      |
|                       | напиток                                         | 276/303      | яблочно-лимонный напиток   | 200                  | 17,72                       | 101          | 0,3                                                              | 0,2                        | 2,5      |      |      |
|                       |                                                 |              | яблоко                     | 57                   | 11,29                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | сахар                      | 20                   | 1,75                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | лимон                      | 16                   | 4,68                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | хлеб бел.                  | г.п.                 | хлеб пшеничный              | 50           | 1,95                                                             | 245                        | 7        | 1,2  | 50,8 |
|                       | хлеб черн.                                      | г.п.         | хлеб ржаной                | 40                   | 1,60                        | 74,4         | 2,3                                                              | 0,3                        | 14,8     |      |      |
|                       | Итого                                           |              |                            |                      | 142,75                      | 1155,6       | 50,72                                                            | 48,65                      | 139,93   |      |      |
|                       | Полдник                                         | фрукты       | г.п.                       | фрукт свежий (банан) | 150                         | 30,685       | 144                                                              | 2,3                        | 0,8      | 31,5 |      |
|                       |                                                 | напиток      | г.п.                       | сок фруктовый        | 200                         | 16,9         | 92                                                               | 1                          | 0        | 25,4 |      |
| сладкое               |                                                 | г.п.         | пряник                     | 50                   | 6,45                        | 200          | 1,8                                                              | 6,5                        | 34       |      |      |
| Итого                 |                                                 |              |                            | 54,035               | 436                         | 5,1          | 7,3                                                              | 90,9                       |          |      |      |
|                       | закуска                                         | 39/47        | Салат Студенческий         | 100                  | 6,8935                      | 137          | 3,8                                                              | 10,5                       | 6,8      |      |      |
|                       |                                                 |              | картофель                  | 45                   | 2,565                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | морковь                    | 27,5                 | 1,7875                      |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | зеленый горошек консерв.   | 27                   | 1,566                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | яйцо вареное               | 15                   | 0,975                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       | гарнир                                          | 99/113       | Биточки мясные с маслом    | 120/50               | 52,88705                    | 315          | 21,1                                                             | 15                         | 14,2     |      |      |
|                       |                                                 |              | Биточки                    | 100                  | 49,5                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | Соус                       | 5,3                  | 3,38705                     |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | лук реп.                   | 1                    | 0,0507                      |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | томатна паста              | 5                    | 1,38                        |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | масло сливочное            | 0,7                  | 0,6636                      |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | мука                       | 2                    | 0,081                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | морковь                    | 3                    | 0,195                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | сахар                      | 0,5                  | 0,04375                     |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | масло растительное         | 7                    | 0,973                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       | гор.блюдо                                       | 166/189      | Каша перловая рассыпчатая  | 200                  | 7,7985                      | 240          | 21,1                                                             | 15                         | 14,2     |      |      |
|                       |                                                 |              | перловка                   | 67                   | 2,1105                      |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | масло сливочное            | 6                    | 5,688                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       | хлеб бел.                                       | г.п.         | хлеб пшеничный             | 55                   | 2,145                       | 131          | 3,8                                                              | 1,8                        | 25,7     |      |      |
|                       | хлеб черн.                                      | г.п.         | хлеб ржаной                | 40                   | 1,6                         | 74,4         | 2,3                                                              | 0,3                        | 14,8     |      |      |
|                       | гор. Напиток                                    | 269/296      | чай с сахаром              | 200                  | 1,183                       | 35           | 0,1                                                              | 0,03                       | 9,9      |      |      |
|                       |                                                 |              | чай                        | 0,4                  | 0,308                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
|                       |                                                 |              | сахар                      | 10                   | 0,875                       |              |                                                                  |                            |          |      |      |
| Итого                 |                                                 |              |                            |                      |                             | 65,61355     | 795,4                                                            | 48,4                       | 32,13    | 78,8 |      |
| завтрак 2             | кисломолочн<br>ый напиток                       | г.п.         | кефир                      | 200                  | 23,6                        | 100          | 5,8                                                              | 5                          | 8        |      |      |
|                       | сладкое                                         | г.п.         | Печенье сахарное           | 40                   | 7,384                       | 166,8        | 2,9                                                              | 3,8                        | 166,8    |      |      |
| Итого                 |                                                 |              |                            | 30,984               | 266,8                       | 8,7          | 8,8                                                              | 174,8                      |          |      |      |
| Итого за весь<br>день |                                                 |              |                            |                      | 345,84                      | 3284,8       | 131,22                                                           | 119,28                     | 590,73   |      |      |

|                              |                                                |         |                            |                |                                                                        |              |       |                             |          |        |
|------------------------------|------------------------------------------------|---------|----------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-----------------------------|----------|--------|
|                              |                                                |         |                            |                | Утверждаю _____<br>директор МБОУ<br>Целинной ОШИ №15<br>Н.А. Делявская |              |       |                             |          |        |
| Основное организованное меню |                                                |         |                            |                |                                                                        |              |       |                             |          |        |
| Школа                        | МБОУ Целинная ОШИ № 15<br>12-18 лет приходящие |         |                            | Отд./корп      |                                                                        |              | День  | Понедельник<br>22.09.2025г. |          |        |
| Прием пищи                   | Раздел                                         | № рец.  | Блюдо                      | Выход, г       | Цена                                                                   | Калорийность | Белки | Жиры                        | Углеводы |        |
| Завтрак                      | гор.блюдо                                      | 173/196 | Каша рисовая вязкая        | 250            | 32,93                                                                  | 296          | 9,7   | 12                          | 54,4     |        |
|                              |                                                |         | масло сливочное            | 7              | 6,64                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | рис                        | 55             | 4,86                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | молоко                     | 205            | 20,91                                                                  |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | сахар                      | 6              | 0,53                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              | напиток                                        | г.п     | кефир                      | 200            | 23,60                                                                  | 100          | 5,8   | 5                           | 8        |        |
|                              | фрукт                                          | г.п     | Фрукт (банан)              | 200            | 32,30                                                                  | 179,3        | 1,13  | 0,38                        | 14,25    |        |
|                              |                                                |         | Бутерброд с маслом         | 200            | 4,94                                                                   | 328          | 6,7   | 9,6                         | 13,2     |        |
|                              |                                                |         | масло сливочное            | 5              | 4,74                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | хлеб пшеничный             | 40             | 0,20                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         |                            | 93,77          | 903,3                                                                  | 23,33        | 26,98 | 89,85                       |          |        |
| Итого                        |                                                |         |                            |                |                                                                        |              |       |                             |          |        |
| Обед                         | закуска                                        | 43/51   | Винегрет овощной с фасолью | 100            | 4,22                                                                   | 95,2         | 4,32  | 17,9                        | 15,03    |        |
|                              |                                                |         | картофель отварной         | 25             | 1,43                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | лук реп.                   | 14             | 0,71                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | масло растительное         | 10             | 1,39                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | Фасоль консерв.            | 30             | 2,52                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | свекла                     | 18             | 0,89                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | морковь                    | 10,7           | 0,70                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | суп картофельный с лапшой  | 250            | 9,79                                                                   | 110          | 2,8   | 2,75                        | 17,8     |        |
|                              |                                                |         | картофель                  | 93             | 5,30                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | морковь                    | 12,5           | 0,81                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              | 1 блюдо                                        | 60/73   | лук реп.                   | 11,5           | 0,58                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | масло растительное         | 3              | 0,42                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | лапша                      | 10             | 2,68                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | Гуляш из мяса птицы        | 100            | 79,41                                                                  | 323          | 22,5  | 19,9                        | 7        |        |
|                              |                                                |         | Филе курицы                | 220            | 74,36                                                                  |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | мука                       | 4              | 0,16                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | лук реп.                   | 18,7           | 0,95                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | морковь                    | 22,3           | 1,45                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | масло растительное         | 10             | 1,39                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | томатная паста             | 4              | 1,10                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              | гарнир                                         | 202/169 | картофель отварной         | 180            | 21,46                                                                  | 151          | 3,5   | 3,8                         | 25       |        |
|                              |                                                |         | картофель                  | 310            | 17,67                                                                  |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | масло сливочное            | 4              | 3,79                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | яблочно-лимонный напиток   | 200            | 17,72                                                                  | 101          | 0,3   | 0,2                         | 2,5      |        |
|                              |                                                |         | яблоко                     | 57             | 11,29                                                                  |              |       |                             |          |        |
|                              | напиток                                        | 276/303 | сахар                      | 20             | 1,75                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | лимон                      | 16             | 4,68                                                                   |              |       |                             |          |        |
|                              |                                                |         | хлеб бел. г.п.             | 40             | 1,56                                                                   | 93,5         | 3,5   | 0,5                         | 24,15    |        |
|                              |                                                |         | хлеб бел. г.п.             | хлеб пшеничный | 40                                                                     | 1,60         | 74,4  | 2,3                         | 0,3      | 14,8   |
|                              |                                                |         |                            | хлеб ржаной    | 40                                                                     | 57,46        | 948,1 | 39,22                       | 45,35    | 106,28 |
| Итого                        |                                                |         |                            |                |                                                                        |              |       |                             |          |        |
| Итого за весь день           |                                                |         |                            |                | 151,22                                                                 | 1851,4       | 62,55 | 72,33                       | 196,13   |        |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025