

Основное организованное меню

Утверждаю _____ директор
МБОУ Целинной ОШ №15 Н.А.
Делявская

Школа	МБОУ Целинная ОПШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп			Делиськин				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Суббота 27.09.2025г. Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	14,18	430,8	25,5	19,8	35,08		
			творог	141	38,07						
			манка	10	0,68						
			сахар	10	0,88						
			яйцо	1/10шт	0,65						
			сухари панировочные	6	1,26						
			сметана	6	2,09						
			масло сливочное	6	5,69						
			молоко сгущенное	20	2,94						
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	23,81	119	4,4	4,1	15,9
			макароны	20	1,06						
			молоко	125	2,04						
			сахар	2	1,75						
			масло сливочное	2	18,96						
	гор.напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	11,61	94	2,9	2,8	14,9		
			молоко	100	10,20						
			сахар	10	0,88						
			кофейный напиток	8	0,54						
	хлеб	3//11	бутерброд с сыром	3	23,51	106	5	3	14,5		
			сыр	22	21,56						
			хлеб	50	1,95						
Итого				49,30	749,8	33,4	25,6	64,48			
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	11,24	55	1,3	2,3	7,3		
			свекла	19	0,94						
			морковь	12,5	0,81						
			картофель	27,5	1,57						
			огурец соленый	27,5	5,61						
			Капуста белокачанная	20	1,02						
			лук реп.	17,5	0,88						
			сахар	0,5	0,04						
			соль	0,3	0,01						
			масло растительное	2,5	0,35						
					кислота лимонная	0,3	0,005				
	1 блюдо	52/64	Щи из свеж. Капусты с картофелем	300	13,19	112	2,1	7	10,1		
			Капуста белокачанная	76	3,88						
			картофель	46	2,62						
			морковь	15	0,98						
			лук реп.	14	0,71						
			масло растительное	6	0,83						
			сметана	12	4,17						
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	119,69	172	23	9,5	1,7		
			горбуша	252	140,21						
			морковь	5	0,33						
			лук реп.	6	0,42						
			соус польский	50	9,89						
			масло сливочное	10	9,48						
			кислота лимонная	0,2	0,0030						
			мука	2	0,08						
			яйцо	5шт	0,33						
	гарнир	292/225	Макароны отварные	180	8,13	235	6,6	5	40		
			макароны	64	3,39						
			масло сливочное	5	4,74						
			напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,18	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,31						
			сахар	10	0,88						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,15	131	3,8	1,5	25,7		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8		
Итого				157,18	814,4	39,2	25,63	109,5			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	42,9	108	2,7	0,56	2,24		
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,9	92	1	0	25,4		
	сладкое	г.п.	Вафли	40	10,2	81	0,7	3,78	0,63		
Итого				70	281	4,4	4,34	28,27			
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	12,5413	82	0,9	5,1	8,3		
			свекла	65	3,2175						
			яблоко	43	8,514						
			масло растительное	5	0,695						
			кислота лимонная	0,5	0,0075						
			сахар	1	0,0875						
			соль	0,5	0,0198						
	2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	100	43,2	338,3	14,2	22,8	22,9		
			Картофельное пюре	230	19,6245	215	4,7	8,1	29,9		
			картофель	193,5	11,0295						
			молоко	28,5	2,907						
	хлеб бел.	г.п.	масло сливочное	6	5,688						
			хлеб пшеничный	40	1,4	93,5	3,5	0,5	24,15		
			чай с молоком	200	6,283	69	1,6	1,8	12,4		
			чай	0,4	0,308						
	хлеб бел.	г.п.	молоко	50	5,1						
			сахар	10	0,875						
Итого					83,0488	797,8	24,9	38,3	97,65		
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	239,6	100	5,8	5	8		
			гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	12,259	35	0,1	0,03	9,9
					чай	0,4	0,308				
	сладкое	г.п.	сахар	10	0,875						
			Печенье	60	11,076	134	3,6	10,2	41,6		
			Печенье	60	11,076	134	3,6	10,2	41,6		
Итого				251,859	269	9,5	15,23	59,5			
Итого за весь день					611,38	2912	111,4	109,1	359,4		

Основное организованное меню

Утверждаю _____ директор МБОУ
Целинной ОШИ №15 Н.А. Делявская

Основное организованное меню				Целинной ОШИ №15 Н.А. Делявская					
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп			День	Суббота 27.09.2025г.	
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	35,04	197,3	12,3	13,2	23,4
			творог	94	25,38				
			манка	6	0,41				
			сахар	6	0,53				
			яйцо	1/10шт	0,65				
			сухари панировочные	4	0,84				
			сметана	4	1,39				
			масло сливочное	4	3,79				
	молоко густенное	14	2,06						
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	15,88	82	4,4	4,1	15,9
			макароны	20	1,06				
			молоко	125	12,75				
			сахар	2	0,18				
	гор.напиток	272/299	масло сливочное	2	1,90				
			кофейный напиток на молоке	200	19,96	94	2,9	2,8	14,9
			молоко	100	10,20				
			сахар	110	9,63				
хлеб	3//11.	кофейный напиток	2	0,13					
		бутерброд с сыром	30/10.	11,95	106	5	3	14,5	
		сыр	11	10,78					
		хлеб	30	1,17					
Итого				66,95	479,3	24,6	23,1	68,7	
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	11,25	55	1,3	2,3	7,3
			свекла	19	0,94				
			морковь	12,5	0,81				
			картофель	27,5	1,57				
			огурец соленый	27,5	5,61				
			Капуста белокачанная	20	1,02				
			лук реп.	17,5	0,89				
			сахар	0,5	0,04				
			соль	0,3	0,01				
			масло растительное	2,5	0,35				
			кислота лимонная	0,3	0,005				
	1 блюдо	52/64	Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	11,02	98,3	2,1	7	10,1
			Капуста белокачанная	64	3,26				
			картофель	39	2,22				
			морковь	12	0,78				
			лук реп.	11,5	0,58				
			масло растительное	5	0,70				
	2 блюдо	76/90	сметана	10	3,48				
			Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	129,59	183	12	9,5	1,7
			горбуша	214	119,07				
			морковь	5	0,33				
			лук реп.	6	0,30				
			масло сливочное	10	9,48				
			кислота лимонная	0,2	0,003				
			мука	2	0,08				
	гарнир	202/225	яйцо	5шт	0,33				
			Макароны отварные	100	8,13	235	6,6	5	40
макароны			64	3,39					
напиток	278/305	масло сливочное	5	4,74					
		чай с сахаром	200	1,18	35	0,1	0,03	9,9	
		чай	0,4	0,31					
хлеб бел.	г.п.	сахар	10	0,88					
		хлеб пшеничный	55	2,15	130	3,8	1,5	25,7	
		хлеб черн.	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого				164,91	810,7	28,2	25,63	109,5	
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	42,9	108	2,7	0,56	2,24
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,9	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Вафли	20	5,1	54	0,16	0,02	0,08
Итого				64,9	254	3,86	0,58	27,72	
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	12,5413	82	0,9	5,1	8,3
			свекла	65	3,2175				
			яблоко	43	8,514				
			масло растительное	5	0,695				
			кислота лимонная	0,5	0,0075				
			сахар	1	0,0875				
			соль	0,5	0,0198				
	2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	90	38,88	154,8	9	10,8	5,4
			Картофельное пюре	150	16,368	140	1,8	1,2	0,81
	гарнир	131/153	картофель	161,5	9,2055				
			молоко	23,75	2,4225				
			масло сливочное	5	4,74				
			хлеб бел.	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15
		269/296	чай с молоком	200	6,283	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,308				
			молоко	50	5,1				
			сахар	10	0,875				
Итого						75,6323	539,3	16,8	19,4
завтрак 2	кисломолочн								
	ый напиток	г.п.	Кефир	200	23,6	100	5,8	5	8
	гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,183	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,308				
			сахар	10	0,875				
Итого				50	9,23	111,7	2,1	4,5	9
Итого за весь день				34,013	246,7	8	9,53	26,9	
				406,41	2330	81,46	78,24	283,88	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025