

Основное организованное меню

Утверждено
директор МБОУ Целинной ОШ №15
Н.А. Делявская

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье 05.10.2025г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,17	224	5,5	5,2	13,25		
			молоко	125	12,75						
			масло сливочное	1,6	1,52						
			сахар	1,6	0,14						
			рис	20	1,77						
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	11,36	94	2,9	2,8	14,9		
			какао порошок	2	0,29						
			сахар	10	0,88						
			молоко	100	10,20						
	хлеб	2/10.	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	25,34	110	6,7	9,6	13,2		
			хлеб	40	1,56						
			масло сливочное	10	9,48						
	закуска	г.п.	сыр	15	11,70						
			яйцо	40/1шт	2,60	63	5,08	4,6	0,28		
				55,48	491	20,18	22,2	41,63			
Итого											
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	10,48	91	1,5	4,6	11		
			Капуста белокачанная	84	2,52						
			морковь	32	2,08						
			яблоко	24	4,75						
			сахар	5	0,44						
			масло растительное	5	0,70						
			1 блюдо	56/68	Свекольник	250	13,17	113,3	2	5,1	14,8
					картофель	53	3,02				
					свекла	82	4,06				
					морковь	12	0,78				
	лук реп.	13			0,66						
	2 блюдо	95/109	масло растительное	5	0,70						
			томатная паста	1,25	0,35						
			сахар	1,6	0,14						
			сметана	10	3,48						
			Печень по-строгановски	80/40	43,56	233	10,1	15,3	3		
	гарнир	165/188	печень	143	37,47						
			масло растительное	10	1,39						
			сметана	10	3,48						
			мука	3	0,12						
			томатная паста	4	1,10						
			каша гречневая рассыпчатая	180	8,21	267,8	12,6	7,8	52,1		
			крупя гречневая	86	3,47						
			масло сливочное	5	4,74						
			напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	8,00	76	0	0	20
					хлеб бел.	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15
	хлеб черн.	40			1,60	74,4	2,3	0,3	14,8		
Итого					86,58	949	32	33,6	139,85		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	35,64	33,3	0,3	0,3	6,75		
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,9	92	1	0	25,4		
	сладкое	г.п.	Печенье	40	7,38	89,3	3,6	10,2	41,6		
Итого					59,92	214,6	4,9	10,5	73,75		
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,666	137	3,8	10,5	6,8		
			картофель	45	2,565						
			морковь	25	1,625						
			горошек консерв.	27	1,566						
			яйцо	8шт	0,52						
	2 блюдо	104/118	масло растительное	10	1,39						
			фрикадельки из кур	100	44,8	207	14	12,2	10,1		
			Каша рисовая рассыпчатая	180	9,4252	241	4,4	4,3	25,3		
			рис	53	4,6852						
			масло сливочное	5	4,74						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15		
			чай с сахаром	200	1,183	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,308						
	гор.напиток	268/295	сахар	10	0,875						
	сладкое	260/285	Булочка слоеная	50	6,92688	159	3,9	4,3	26		
			мука	30	1,215						
			дрожжи	0,4	0,08						
			соль	0,3	0,01188						
			сахар	8	0,7						
			масло сливочное	4,5	4,266						
			яйцо	3шт	0,195						
			молоко	4,5	0,459						
Итого					64,6342	713,5	25,8	27,53	76,25		
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	23,6	100	5,8	5	8		
			гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,183	0,1	0,03	9,9	
	сладкое	260/285	чай	0,4	0,308						
			сахар	10	0,875						
			Булочка слоеная	50	6,92688	159	3,9	4,3	26		
			мука	30	1,215						
			дрожжи	0,4	0,08						
			соль	0,3	0,01188						
			сахар	8	0,7						
			масло сливочное	4,5	4,266						
			яйцо	3шт	0,195						
			молоко	4,5	0,459						
Итого					31,70988	294	9,8	9,33	43,9		
Итого за всю день					298,32	2662,1	92,68	103,16	375,38		

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье 05.10.2025г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	75/89	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,17	224	5,5	5,2	13,25		
			молоко	125	12,75						
			масло сливочное	1,6	1,52						
			сахар	1,6	0,14						
			рис	20	1,77						
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	11,36	94	2,9	2,8	14,9		
			какао порошок	2	0,29						
			сахар	10	0,88						
	хлеб	2/10	молоко	100	10,20						
			бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	25,74	328	6,7	9,6	13,2		
			хлеб	40	1,56	93,5	3,5	1,2	24,15		
			масло сливочное	10	9,48						
	закуска	г.п.	сыр	15	14,70						
яйцо			40/1 шт	2,60	63	5,08	4,6	0,28			
				55,88	802,5	23,68	23,4	65,78			
Итого											
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	55,02	91	1,5	4,6	11		
			Капуста белокачанная	84	4,28						
			морковь	32	2,08						
			яблоко	24	47,52						
			сахар	5	0,44						
			масло растительное	5	0,70						
			1 блюдо	56/68	Свекольник	250	13,17	113,3	2	5,1	14,8
					картофель	53	3,02				
					свекла	82	4,06				
					морковь	12	0,78				
	лук реп.	13			0,66						
	масло растительное	5			0,70						
	томатна паста	1,25			0,35						
	сахар	1,6			0,14						
	2 блюдо	95/109	сметана	10	3,48						
			Печень по-строгановски	120/50	62,66	109	23,5	19,8	3,4		
			печень	214	56,07						
			масло растительное	15	2,09						
			сметана	12,5	4,34						
			мука	4	0,16						
			соус	50	1,10						
			томатна паста	4	1,10						
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	200	9,52	214,2	14	8,7	57,9		
			крупя гречневая	95	3,83						
			масло сливочное	6	5,69						
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	8,00	76	0	0	20		
			хлеб пшеничный	50	1,95	245	7	1,2	50,8		
	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		
						151,92	922,9	50,3	39,7	172,7	
	Итого										
	Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	35,64	33,3	0,3	0,3	6,75	
напиток		г.п.	сок фруктовый	200	16,9	92	1	0	25,4		
сладкое		г.п.	Печенье	40	7,384	166,3	2,9	3,8	166,8		
Итого					59,924	291,6	4,2	4,1	198,95		
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,666	137	3,8	10,5	6,8		
			картофель	45	2,565						
			морковь	25	1,625						
			гороше консерв.	27	1,566						
			яйцо	8шт	0,52						
			масло растительное	10	1,39						
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	44,8	207	14	12,2	10,1		
			Каша рисовая рассыпчатая	180	10,3976	241	4,4	4,3	25,3		
	гарнир	131/153	рис	64	5,6576						
			масло сливочное	5	4,74						
			хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15		
	хлеб бел.	г.п.									
	гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,183	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,308						
			сахар	10	0,875						
					65,6066	713,5	25,8	27,53	76,25		
Итого											
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8		
			чай с сахаром	200	1,183	35	0,1	0,03	9,9		
	гор.напиток	268/295	чай	0,4	0,308						
			сахар	10	0,875						
	сладкое	260/285	Булочка сдобная	50	6,92688	159	3,9	4,3	26		
			мука	30	1,215						
			дрожжи	0,4	0,08						
			соль	0,3	0,01188						
			сахар	8	0,7						
			масло сливочное	4,5	4,266						
			яйцо	3шт	0,195						
			молоко	4,5	0,459						
					31,70988	259	9,8	9,3	43,9		
Итого											
Итого за весь день					365,03	2989,5	113,78	104,03	557,58		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025