

Основное организованное меню

Утверждаю
Целинной ОШИ №15



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15	Отд./корп					День	Суббота 14.10.2023
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	35,04	197,3	12,3	13,2
			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 сгущенное	14	2,06			
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	15,88	82	4,4	4,1
			макароны	20	1,06			
			молоко	125	12,75			
			сахар	2	0,18			
	гор. напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	19,96	94	2,9	2,8
			молоко	100	10,20			
			сахар	110	9,63			
			кофейный напиток	2	0,13			
	хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	30/10.	11,95	106	5	3
			сыр	11	10,78			
			хлеб	30	1,17			
Итого					66,95	479,3	24,6	23,1
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	11,25	55	1,3	2,3
			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
			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	Рыба отварная "Горбуша" с соусом польским	120	129,59	183	12	9,5
			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			
			яйцо	5шт	0,33			
	гарнир	202/225	Макароньы отварные	100	8,13	235	6,6	5
			макароньы	64	3,39			
			масло сливочное	5	4,74			
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,18	35	0,1	0,03
			чай	0,4	0,31			
			сахар	10	0,88			
			хлеб бел.	55	2,15	130	3,8	1,5
	хлеб черн.	г. п.	хлеб пшеничный	1,60	74,4		2,3	0,3
			хлеб ржаной	40	1,60			
Итого					164,91	810,7	28,2	25,63
Полдник	фрукты	г. п.	фрукт свежий (апельсин)	200	42,9	108	2,7	0,56
	напиток	г. п.	сок фруктовый	200	16,9	92	1	0
	сладкое	г. п.	Вафли	20	5,1	54	0,16	0,02
Итого					64,9	254	3,86	0,58
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	12,5413	82	0,9	5,1
			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
			Картофельное пюре	150	16,368	140	1,8	1,2
	гарнир	131/153	картофель	161,5	9,2055			
			молоко	23,75	2,4225			
			масло сливочное	5	4,74			
			хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5
	хлеб бел.	г. п.	чай с молоком	200	6,283	69	1,6	1,8
			чай	0,4	0,308			
			молоко	50	5,1			
			сахар	10	0,875			
					75,6323	539,3	16,8	19,4
								51,06
завтрак 2	кисломолочный напиток	г. п.	Кефир	200	23,6	100	5,8	5
			чай с сахаром	200	1,183	35	0,1	0,03
	гор. Напиток	278/305	чай	0,4	0,308			
			сахар	10	0,875			
	сладкое	г. п.	Печенье	50	9,23	111,7	2,1	4,5
Итого					34,013	246,7	8	9,53
Итого за весь день					406,41	2330	81,46	78,24

Основное организованное меню

Утверждаю
Директор
МБОУ Целинной ОШ № 15
Делявская



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Залепокка из творога	7,5	14,18	430,8	25,5	19,8	
			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 гущенное	20	2,94				
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	23,81	119	4,4
			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
	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	Макаронны отварные	180	8,13	235	6,6	5	40
			макаронны	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
	гарнир	131/153	картофель	193,5	11,0295				
			молоко	28,5	2,907				
			масло сливочное	6	5,688				
	хлеб бел.	г.п.	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
		269/296	чай	0,4	0,308				
	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
			чай	0,4	0,308				
			сахар	10	0,875				
	сладкое	г.п.	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699200

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027