

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинный ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Суббота 18.10.2025г.
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 сгущенное	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	кофейный напиток на молоке	200	19,96	94	2,9	2,8	14,9
			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	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	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				
			яйцо	5шт	0,33				
	гарнир	202/225	Макароны отварные	100	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	130	3,8	1,5	25,7
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	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				
	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
			картофель	161,5	9,2055				
	гарнир	131/153	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				
					0,875				
Итого					75,6323	539,3	16,8	19,4	51,06
завтрак 2	кисломолочн	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				
	сладкое	г.п.	Печенье	50	9,23	111,7	2,1	4,5	9
Итого					34,013	246,7	8	9,53	26,9
Итого за весь день					406,41	2330	81,46	78,24	283,88

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп			День	Суббота 18.10.2025г		
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	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
			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
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					
	напиток	278/305	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	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
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					
	хлеб бел.	г.п.	масло сливочное	6	5,688					
			хлеб пшеничный	40	1,4	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				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					
			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