

Основное организованное меню

Утверждено
директор МБОУ Целинная ОШ №15
Н.В. Сладкова



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживания			Отд./корп.										
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Белки	Углеводы	Витамины	Минералы			
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,17	224								
			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							
			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									
			сыр	15	11,70									
			закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	2,60	63	5,08	4,6	0,28			
Итого					55,48	491	20,18	22,2	41,63					
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	10,48	91	1,5	4,6	11					
			Капуста белокочанная	84	2,52									
			морковь	32	2,08									
			яблоко	24	4,75									
			сахар	5	0,44									
	1 блюдо	56/68	масло растительное	5	0,70									
			Свекловичник	250	13,17	113,3	2	5,1	14,8					
			картофель	53	3,02									
			свекла	82	4,06									
			морковь	12	0,78									
	2 блюдо	95/109	лук реп.	13	0,66									
			масло растительное	5	0,70									
			томатна паста	1,25	0,35									
			сахар	1,6	0,14									
			сметана	10	3,48									
	гарнир	165/188	Печень по-строгановски	80/40	43,56	233	10,1	15,3	3					
			печень	143	37,47									
			масло растительное	10	1,39									
			сметана	10	3,48									
			мука	3	0,12									
	хлеб бел.	г.п.	томатна паста	4	1,10									
			каша гречневая рассыпчатая	180	8,21	267,8	12,6	7,8	52,1					
крупа гречневая			86	3,47										
масло сливочное			5	4,74										
напиток			291/318	кисель плодово - ягодный	200	8,00	76	0	0	20				
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	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									
			горошке 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					
	гарнир	131/153	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					
			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									
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	35	0,1	0,03	9,9			
			чай	0,4	0,308									
			сахар	10	0,875									
			сладкое	260/285	Булочка слобная	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 весь день					298,32	2662,1	92,68	103,16	375,38					

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие		Отд./корп						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Ветки	Жир	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	75/89	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,17	224			
			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	25,74	328	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,56	93,5	3,5	1,2	24,15
			масло сливочное	10	9,48				
			сыр	15	14,70				
	закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	2,60	63	5,08	4,6	0,28
Итого					55,88	802,5	23,68	23,4	65,78
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				
			Свекольник	250	13,17	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	3,02				
	1 блюдо	56/68	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				
			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
	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					151,92	922,9	50,3	39,7	172,7
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
	гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	10,3976	241	4,4	4,3	25,3
			рис	64	5,6576				
			масло сливочное	5	4,74				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15
	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				
Итого					65,6066	713,5	25,8	27,53	76,25
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
			чай	0,4	0,308				
	сладкое	260/285	сахар	10	0,875				
			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				
Итого					31,70988	259	9,8	9,3	43,9
Итого за весь день					365,03	2989,5	113,78	104,03	557,58

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699200

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027