

# Основное организованное меню

Утверждаю: \_\_\_\_\_ директор  
МБОУ Целинной ОШ №15 Н.А. Делявская

| Школа              | МБОУ Целинная ОШ № 15<br>12-18 лет проживающие |                   |                                          |          | Отд./корп                 |              |       |       | День     | Суббота      |      |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------|----------|---------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|------|
| Прием пищи         | Рецепт                                         | № рец.            | Блюдо                                    | Выход, г | Цена                      | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы | 08.11.2025г. |      |
| Завтрак            | гор.блюдо                                      | 213/236           | Залепанка из творога                     | 7,5      | 19,24                     | 430,8        | 25,5  | 19,8  | 35,08    |              |      |
|                    |                                                |                   | творог                                   | 141      | 57,81                     |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | манка                                    | 10       | 0,70                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | сахар                                    | 10       | 0,95                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | яйцо                                     | 1/10шт   | 1,20                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | сухари панировочные                      | 6        | 1,38                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | сметана                                  | 6        | 3,09                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | масло сливочное                          | 6        | 8,76                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | молоко сгущенное                         | 20       | 3,16                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | гор. Блюдо                               | 75/89    | Суп молочный с макаронами | 200          | 34,34 | 119   | 4,4      | 4,1          | 15,9 |
|                    |                                                |                   | макароны                                 | 20       | 1,20                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | молоко                                   | 125      | 2,04                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | сахар                                    | 2        | 1,90                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | масло сливочное                          | 2        | 29,20                     |              |       |       |          |              |      |
|                    | гор напиток                                    | 272/299           | кофейный напиток на молоке               | 200      | 11,85                     | 94           | 2,9   | 2,8   | 14,9     |              |      |
|                    |                                                |                   | молоко                                   | 100      | 10,20                     |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                | сахар             | 10                                       | 0,95     |                           |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                | кофейный напиток  | 8                                        | 0,70     |                           |              |       |       |          |              |      |
| хлеб               | 3/11.                                          | бутерброд с сыром | 3                                        | 23,76    | 106                       | 5            | 3     | 14,5  |          |              |      |
|                    |                                                | сыр               | 22                                       | 21,56    |                           |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                | хлеб              | 50                                       | 2,20     |                           |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                | Итого             |                                          |          |                           | 54,85        | 749,8 | 33,4  | 25,6     | 64,48        |      |
| Обед               | закуска                                        | 40/48             | Винегрет овощной                         | 100      | 16,57                     | 55           | 1,3   | 2,3   | 7,3      |              |      |
|                    |                                                |                   | свекла                                   | 19       | 0,95                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | морковь                                  | 12,5     | 0,50                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | картофель                                | 27,5     | 1,10                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | огурец соленый                           | 27,5     | 12,10                     |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | Капуста белокачанная                     | 20       | 0,80                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | лук реп.                                 | 17,5     | 0,61                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | сахар                                    | 0,5      | 0,05                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | соль                                     | 0,3      | 0,01                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | масло растительное                       | 2,5      | 0,44                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | кислота лимонная                         | 0,3      | 0,005                     |              |       |       |          |              |      |
|                    | 1 блюдо                                        | 52/64             | Щи из свеж. Капусты с картофелем         | 300      | 13,20                     | 112          | 2,1   | 7     | 10,1     |              |      |
|                    |                                                |                   | Капуста белокачанная                     | 76       | 3,04                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | картофель                                | 46       | 1,84                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | морковь                                  | 15       | 0,60                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | лук реп.                                 | 14       | 0,49                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | масло растительное                       | 6        | 1,06                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | сметана                                  | 12       | 6,17                      |              |       |       |          |              |      |
|                    | 2 блюдо                                        | 76/90             | Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским | 120      | 89,86                     | 172          | 23    | 9,5   | 1,7      |              |      |
|                    |                                                |                   | горбуша                                  | 252      | 120,96                    |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | морковь                                  | 5        | 0,20                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | лук реп.                                 | 6        | 0,21                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | соус польский                            | 50       | 15,34                     |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | масло сливочное                          | 10       | 14,60                     |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | кислота лимонная                         | 0,2      | 0,0030                    |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | мука                                     | 2        | 0,14                      |              |       |       |          |              |      |
|                    | гарнир                                         | 292/225           | Макароны отварные                        | 180      | 11,14                     | 235          | 6,6   | 5     | 40       |              |      |
|                    |                                                |                   | макароны                                 | 64       | 3,84                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | масло сливочное                          | 5        | 7,30                      |              |       |       |          |              |      |
|                    | напиток                                        | 278/305           | чай с сахаром                            | 200      | 1,29                      | 35           | 0,1   | 0,03  | 9,9      |              |      |
|                    |                                                |                   | чай                                      | 0,4      | 0,34                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | сахар                                    | 10       | 0,95                      |              |       |       |          |              |      |
|                    | хлеб бел.                                      | г.п.              | хлеб пшеничный                           | 55       | 2,42                      | 131          | 3,8   | 1,5   | 25,7     |              |      |
|                    |                                                |                   | хлеб черн.                               | г.п.     | 40                        | 1,80         | 74,4  | 2,3   | 0,3      | 14,8         |      |
| Итого              |                                                |                   |                                          | 136,29   | 814,4                     | 39,2         | 25,63 | 109,5 |          |              |      |
| Полдник            | фрукты                                         | г.п.              | фрукт свежий (апельсин)                  | 200      | 48,6                      | 108          | 2,7   | 0,56  | 2,24     |              |      |
|                    | напиток                                        | г.п.              | сок фруктовый                            | 200      | 19,2                      | 92           | 1     | 0     | 25,4     |              |      |
|                    | сладкое                                        | г.п.              | Вафли                                    | 40       | 15,68                     | 81           | 0,7   | 3,78  | 0,63     |              |      |
| Итого              |                                                |                   |                                          | 83,48    | 281                       | 4,4          | 4,34  | 28,27 |          |              |      |
| Ужин               | закуска                                        | 27/35             | Салат из свеклы с яблоком                | 100      | 12,6895                   | 82           | 0,9   | 5,1   | 8,3      |              |      |
|                    |                                                |                   | свекла                                   | 65       | 3,25                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | яблоко                                   | 43       | 8,428                     |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | масло растительное                       | 5        | 0,885                     |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | кислота лимонная                         | 0,5      | 0,0075                    |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | сахар                                    | 1        | 0,095                     |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | соль                                     | 0,5      | 0,024                     |              |       |       |          |              |      |
|                    | 2 блюдо                                        | 105/119           | Тефтели из говядины                      | 100      | 49,8                      | 338,3        | 14,2  | 22,8  | 22,9     |              |      |
|                    |                                                |                   | Картофельное пюре                        | 230      | 19,407                    | 215          | 4,7   | 8,1   | 29,9     |              |      |
|                    | гарнир                                         | 131/153           | картофель                                | 193,5    | 7,74                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | молоко                                   | 28,5     | 2,907                     |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | масло сливочное                          | 6        | 8,76                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | хлеб бел.                                | г.п.     | 40                        | 1,76         | 93,5  | 3,5   | 0,5      | 24,15        |      |
|                    |                                                |                   | чай с молоком                            | 200      | 6,39                      | 69           | 1,6   | 1,8   | 12,4     |              |      |
|                    |                                                |                   | чай                                      | 0,4      | 0,34                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | молоко                                   | 50       | 5,1                       |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | сахар                                    | 10       | 0,95                      |              |       |       |          |              |      |
| Итого              |                                                |                   |                                          | 90,0465  | 797,8                     | 24,9         | 38,3  | 97,65 |          |              |      |
| завтрак 2          | кисломолочный напиток                          | г.п.              | кефир                                    | 200      | 20,8                      | 100          | 5,8   | 5     | 8        |              |      |
|                    | гор. Напиток                                   | 278/305           | чай с сахаром                            | 200      | 22,29                     | 35           | 0,1   | 0,03  | 9,9      |              |      |
|                    | сладкое                                        | г.п.              | чай                                      | 0,4      | 0,34                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | сахар                                    | 10       | 0,95                      |              |       |       |          |              |      |
|                    |                                                |                   | Печенье                                  | 60       | 21                        | 134          | 3,6   | 10,2  | 41,6     |              |      |
| Итого              |                                                |                   |                                          | 43,09    | 269                       | 9,5          | 15,23 | 59,5  |          |              |      |
| Итого за весь день |                                                |                   |                                          |          | 407,76                    | 2912         | 111,4 | 109,1 | 359,4    |              |      |



# Основное организованное меню

Утверждаю \_\_\_\_\_ директор МБОУ  
Целинной ОШИ №15 Н.А. Делявская

| Школа              | МБОУ Целинная ОШИ № 15<br>7-11 лет проживающие |          | Отд./корп                                |               |         |              | День  | Суббота 08.11.2025г. |          |
|--------------------|------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|---------------|---------|--------------|-------|----------------------|----------|
| Прием пищи         | Раздел                                         | № рецеп. | Блюдо                                    | Выход, г      | Цена    | Калорийность | Белки | Жиры                 | Углеводы |
| Завтрак            | гор.блюдо                                      | 213/236  | Запеканка из творога                     | 100,0         | 51,76   | 197,3        | 12,3  | 13,2                 | 23,4     |
|                    |                                                |          | творог                                   | 94            | 38,54   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | манка                                    | 6             | 0,42    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | сахар                                    | 6             | 0,57    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | яйцо                                     | 1/10шт        | 1,20    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | сухари панировочные                      | 4             | 0,92    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | сметана                                  | 4             | 2,06    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | масло сливочное                          | 4             | 5,84    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | молоко сгущенное                         | 14            | 2,21    |              |       |                      |          |
|                    | гор. Блюдо                                     | 75/89    | Суп молочный с макаронами                | 200           | 17,06   | 82           | 4,4   | 4,1                  | 15,9     |
|                    |                                                |          | макароны                                 | 20            | 1,20    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | молоко                                   | 125           | 12,75   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | сахар                                    | 2             | 0,19    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | масло сливочное                          | 2             | 2,92    |              |       |                      |          |
|                    | гор.напиток                                    | 272/299  | кофейный напиток на молоке               | 200           | 20,83   | 94           | 2,9   | 2,8                  | 14,9     |
|                    |                                                |          | молоко                                   | 100           | 10,20   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | сахар                                    | 110           | 10,45   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | кофейный напиток                         | 2             | 0,18    |              |       |                      |          |
|                    | хлеб                                           | 3/11.    | бутерброд с сыром                        | 30/10.        | 12,10   | 106          | 5     | 3                    | 14,5     |
|                    |                                                |          | сыр                                      | 11            | 10,78   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | хлеб                                     | 30            | 1,32    |              |       |                      |          |
| Итого              |                                                |          |                                          |               | 84,69   | 479,3        | 24,6  | 23,1                 | 68,7     |
| Обед               | закуска                                        | 40/48    | Винегрет овощной                         | 100           | 16,57   | 55           | 1,3   | 2,3                  | 7,3      |
|                    |                                                |          | свекла                                   | 19            | 0,95    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | морковь                                  | 12,5          | 0,50    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | картофель                                | 27,5          | 1,10    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | огурец соленный                          | 27,5          | 12,10   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | Капуста белокачанная                     | 20            | 0,80    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | лук реп.                                 | 17,5          | 0,61    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | сахар                                    | 0,5           | 0,05    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | соль                                     | 0,3           | 0,01    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | масло растительное                       | 2,5           | 0,44    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | кислота лимонная                         | 0,3           | 0,005   |              |       |                      |          |
|                    | 1 блюдо                                        | 52/64    | Щи из свеж. Капусты с картофелем         | 250           | 11,03   | 98,3         | 2,1   | 7                    | 10,1     |
|                    |                                                |          | Капуста белокачанная                     | 64            | 2,56    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | картофель                                | 39            | 1,56    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | морковь                                  | 12            | 0,48    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | лук реп.                                 | 11,5          | 0,40    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | масло растительное                       | 5             | 0,89    |              |       |                      |          |
|                    | 2 блюдо                                        | 76/90    | Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским | 120           | 118,47  | 183          | 12    | 9,5                  | 1,7      |
|                    |                                                |          | горбуша                                  | 214           | 102,72  |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | морковь                                  | 5             | 0,20    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | лук реп.                                 | 6             | 0,21    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | масло сливочное                          | 10            | 14,60   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | кислота лимонная                         | 0,2           | 0,003   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | мука                                     | 2             | 0,14    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | яйцо                                     | 5шт           | 0,60    |              |       |                      |          |
|                    | гарнир                                         | 202/225  | Макароны отварные                        | 100           | 11,14   | 235          | 6,6   | 5                    | 40       |
|                    |                                                |          | макароны                                 | 64            | 3,84    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | масло сливочное                          | 5             | 7,30    |              |       |                      |          |
|                    | напиток                                        | 278/305  | чай с сахаром                            | 200           | 1,29    | 35           | 0,1   | 0,03                 | 9,9      |
|                    |                                                |          | чай                                      | 0,4           | 0,34    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | сахар                                    | 10            | 0,95    |              |       |                      |          |
|                    | хлеб бел.                                      | г.п.     | хлеб пшеничный                           | 55            | 2,42    | 130          | 3,8   | 1,5                  | 25,7     |
|                    | хлеб черн.                                     | г.п.     | хлеб ржаной                              | 40            | 1,80    | 74,4         | 2,3   | 0,3                  | 14,8     |
| Итого              |                                                |          |                                          |               | 162,72  | 810,7        | 28,2  | 25,63                | 109,5    |
| Полдник            | фрукты                                         | г.п.     | фрукт свежий (апельсин)                  | 200           | 48,6    | 108          | 2,7   | 0,56                 | 2,24     |
|                    | напиток                                        | г.п.     | сок фруктовый                            | 200           | 19,2    | 92           | 1     | 0                    | 25,4     |
|                    | сладкое                                        | г.п.     | Вафли                                    | 20            | 7,84    | 54           | 0,16  | 0,02                 | 0,08     |
| Итого              |                                                |          |                                          |               | 75,64   | 254          | 3,86  | 0,58                 | 27,72    |
| Ужин               | закуска                                        | 27/35    | Салат из свеклы с яблоком                | 100           | 12,6895 | 82           | 0,9   | 5,1                  | 8,3      |
|                    |                                                |          | свекла                                   | 65            | 3,25    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | яблоко                                   | 43            | 8,428   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | масло растительное                       | 5             | 0,885   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | кислота лимонная                         | 0,5           | 0,0075  |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | сахар                                    | 1             | 0,095   |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | соль                                     | 0,5           | 0,024   |              |       |                      |          |
|                    | 2 блюдо                                        | 105/119  | Тефтели из говядины                      | 90            | 44,82   | 154,8        | 9     | 10,8                 | 5,4      |
|                    |                                                |          | Картофельное пюре                        | 150           | 16,1825 | 140          | 1,8   | 1,2                  | 0,81     |
|                    | гарнир                                         | 131/153  | картофель                                | 161,5         | 6,46    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | молоко                                   | 23,75         | 2,4225  |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | масло сливочное                          | 5             | 7,3     |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | хлеб бел.                                | 40            | 1,76    | 93,5         | 3,5   | 0,5                  | 24,15    |
|                    |                                                |          | 269/296                                  | чай с молоком | 200     | 6,39         | 69    | 1,6                  | 1,8      |
|                    |                                                |          | чай                                      | 0,4           | 0,34    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | молоко                                   | 50            | 5,1     |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | сахар                                    | 10            | 0,95    |              |       |                      |          |
| Итого              |                                                |          |                                          |               | 81,842  | 539,3        | 16,8  | 19,4                 | 51,06    |
| завтрак 2          | кисломолочный напиток                          | г.п.     | Кефир                                    | 200           | 20,8    | 100          | 5,8   | 5                    | 8        |
|                    | гор. Напиток                                   | 278/305  | чай с сахаром                            | 200           | 1,29    | 35           | 0,1   | 0,03                 | 9,9      |
|                    |                                                |          | чай                                      | 0,4           | 0,34    |              |       |                      |          |
|                    |                                                |          | сахар                                    | 10            | 0,95    |              |       |                      |          |
|                    | сладкое                                        | г.п.     | Печенье                                  | 50            | 17,5    | 111,7        | 2,1   | 4,5                  | 9        |
| Итого              |                                                |          |                                          |               | 39,59   | 246,7        | 8     | 9,53                 | 26,9     |
| Итого за весь день |                                                |          |                                          |               | 444,48  | 2330         | 81,46 | 78,24                | 283,88   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699200

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027