

## Основное организованное меню

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

Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Суббота 15.11.2025г.	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	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	200	20,83	94	2,9	2,8	14,9		
молоке			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							
<b>Итого</b>				<b>84,69</b>	<b>479,3</b>	<b>24,6</b>	<b>23,1</b>	<b>68,7</b>			
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	250	11,03	98,3	2,1	7	10,1
	картофелем	64			2,56						
	Капуста белокачанная	39			1,56						
	картофель	12			0,48						
	лук реп.	11,5			0,40						
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с	120	118,47	183	12	9,5	1,7		
			соусом польским	214	102,72						
			горбуша	5	0,20						
			морковь	6	0,21						
			лук реп.	10	14,60						
			масло сливочное	0,2	0,003						
			кислота лимонная	2	0,14						
	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						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,42	130	3,8	1,5	25,7		
			хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8		
<b>Итого</b>				<b>162,72</b>	<b>810,7</b>	<b>28,2</b>	<b>25,63</b>	<b>109,5</b>			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	48,6	108	2,7	0,56	2,24		
			напиток	200	19,2	92	1	0	25,4		
			сладкое	20	7,84	54	0,16	0,02	0,08		
<b>Итого</b>				<b>75,64</b>	<b>254</b>	<b>3,86</b>	<b>0,58</b>	<b>27,72</b>			
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						
	2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	90	44,82	154,8	9	10,8	5,4		
			картофель	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.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15		
			чай с молоком	200	6,39	69	1,6	1,8	12,4		
		269/296	чай	0,4	0,34						
			молоко	50	5,1						
			сахар	10	0,95						
	<b>Итого</b>				<b>81,842</b>	<b>539,3</b>	<b>16,8</b>	<b>19,4</b>	<b>51,06</b>		
	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
<b>Итого</b>				<b>39,59</b>	<b>246,7</b>	<b>8</b>	<b>9,53</b>	<b>26,9</b>			
<b>Итого за весь день</b>				<b>444,48</b>	<b>2330</b>	<b>81,46</b>	<b>78,24</b>	<b>283,88</b>			

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

### Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживания			Отд./корп				День	Суббота			
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка 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							
<b>Итого</b>					<b>54,85</b>	<b>749,8</b>	<b>33,4</b>	<b>25,6</b>	<b>64,48</b>			
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 белокочанная	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 белокочанная	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				
						яйцо	5шт	0,60				
			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.		хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8			
<b>Итого</b>					<b>136,29</b>	<b>814,4</b>	<b>39,2</b>	<b>25,63</b>	<b>109,5</b>			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	48,6	108	2,7	0,56	2,24			
			сок фруктовый	200	19,2	92	1	0	25,4			
			Вафли	40	15,68	81	0,7	3,78	0,63			
					<b>83,48</b>	<b>281</b>	<b>4,4</b>	<b>4,34</b>	<b>28,27</b>			
<b>Итого</b>												
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
			гарнир	131/153		Картофельное пюре	230	19,407	215	4,7	8,1	29,9
						картофель	193,5	7,74				
						молоко	28,5	2,907				
						масло сливочное	6	8,76				
			хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15
						чай с молоком	200	6,39	69	1,6	1,8	12,4
				269/296		чай	0,4	0,34				
			молоко	50	5,1							
			сахар	10	0,95							
<b>Итого</b>					<b>90,0465</b>	<b>797,8</b>	<b>24,9</b>	<b>38,3</b>	<b>97,65</b>			
Завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	20,8	100	5,8	5	8			
			гор. Напиток	200	22,29	35	0,1	0,03	9,9			
			чай с сахаром	278/305	0,4	0,34						
			чай	10	0,95							
			сахар	60	21	134	3,6	10,2	41,6			
сладкое	г.п.		Печенье	43,09	269	9,5	15,23	59,5				
<b>Итого</b>												
<b>Итого за весь день</b>					<b>407,76</b>	<b>2912</b>	<b>111,4</b>	<b>109,1</b>	<b>359,4</b>			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699200

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027