

Основное организованное меню

Утверждено: директор МБОУ

Центральной ОШ №15 / Н.А. Делявская

Суббота 06.12.2025г.

Школа	Основное организованное меню					Центральный ОШ №15 Н.А. Деляевская			
МБОУ Целинная ОШИ № 15	7-11 лет проживающие			Отд./корп					
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	51,84	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	5,92				
			молоко сгущенное	14	2,21				
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	17,10	82	4,4
	макароны	20	1,20						
	молоко	125	12,75						
	сахар	2	0,19						
	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				84,77	479,3	24,6	23,1	68,7	
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	16,67	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	0,90				
			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	11,35	98,3	2,1	7	10,1
			Капуста белокачанная	64	2,88				
			картофель	39	1,56				
			морковь	12	0,48				
			лук реп.	11,5	0,40				
	2 блюдо	76/90	масло растительное	5	0,89				
			сметана	10	5,14				
			Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	127,23	183	12	9,5	1,7
			горбуша	214	111,28				
			морковь	5	0,20				
			лук реп.	6	0,21				
	гарнир	202/225	масло сливочное	10	14,80				
			кислота лимонная	0,2	0,003				
			мука	2	0,14				
	напиток	278/305	яйцо	5шт	0,60				
			Макароны отварные	100	11,24	235	6,6	5	40
			макароны	64	3,84				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,42	130	3,8	1,5	25,7
			хлеб черн.	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого				172,01	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	12,68975	82	0,9	5,1	8,3
			свекла	65	3,25				
			яблоко	43	8,428				
			масло растительное	5	0,885				
			кислота лимонная	0,5	0,00775				
			сахар	1	0,095				
	2 блюдо	105/119	соль	0,5	0,024				
			Тефтели из говядины	90	44,82	154,8	9	10,8	5,4
			Картофельное пюре	150	16,2825	140	1,8	1,2	0,81
	гарнир	131/153	картофель	161,5	6,46				
			молоко	23,75	2,4225				
			масло сливочное	5	7,4				
	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
			чай	0,4	0,34				
	269/296	г.п.	молоко	50	5,1				
			сахар	10	0,95				
Итого				81,94225	539,3	16,8	19,4	51,06	
завтрак 2	кисломолочн								
	ый 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				
Итого	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				453,94	2330	81,46	78,24	283,88	

Утверждаю: _____ директор
МБОУ Целинная ОПШ №15 Н.А.

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОПШ № 15 12-18 лет проживающие	Отд./корп					Действ. с 06.12.2025г.	С.ббота
Прием пищи	Рацион	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	19,36	430,8	25,5	9,8
			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	8,88			
			молоко сгущенное	20	3,16			
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	34,74	119	4,4	4,1
			макаронны	20	1,20			
			молоко	125	2,04			
			сахар	2	1,90			
			масло сливочное	2	29,60			
	гор. напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	11,85	94	2,9	2,8
			молоко	100	10,20			
			сахар	10	0,95			
			кофейный напиток	8	0,70			
	хлеб	3/11	бutterброд с сыром	3	23,76	106	5	3
			сыр	22	21,56			
			хлеб	50	2,20			
Итого					54,97	749,8	33,4	25,6
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	16,67	55	1,3	2,3
			свекла	19	0,95			
			морковь	12,5	0,50			
			картофель	27,5	1,10			
			огурец соевый	27,5	12,10			
			Капуста белокачанная	20	0,90			
			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	13,58	112	2,1	7
			Капуста белокачанная	76	3,42			
			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	99,54	172	23	9,5
			горбуша	252	131,04			
			морковь	5	0,20			
			лук реп.	6	0,21			
			соус польский	50	15,54			
			масло сливочное	10	14,80			
			кислота лимонная	0,2	0,0031			
			мука	2	0,14			
			яйцо	5шт	0,60			
	гарнир	292/225	Макаронны отварные	180	11,24	235	6,6	5
			макаронны	64	3,84			
			масло сливочное	5	7,40			
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,29	35	0,1	0,03
			чай	0,4	0,34			
			сахар	10	0,95			
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,42	131	3,8	1,5
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3
Итого					146,55	814,4	39,2	25,63
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	48,6	108	2,7	0,56
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	19,2	92	1	0
	сладкое	г.п.	Вафли	40	15,68	81	0,7	3,78
Итого					83,48	281	4,4	4,34
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	12,68	97,5	0,9	5,1
			свекла	65	3,25			
			яблоко	43	8,428			
			масло растительное	5	0,883			
			кислота лимонная	0,5	0,00775			
			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
	гарнир	131/153	Картофельное пюре	230	19,527	215	4,7	8,1
			картофель	193,5	7,74			
			молоко	28,5	2,907			
			масло сливочное	6	8,88			
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5
		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					90,16675	797,8	24,9	38,3
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	20,8	100	5,8	5
	гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	22,29	35	0,1	0,03
			чай	0,4	0,34			
			сахар	10	0,95			
	сладкое	г.п.	Печенье	60	21	134	3,6	10,2
Итого					43,09	269	9,5	15,23
Итого за весь день					418,26	2912	111,4	109,1



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699200

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027