

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп			Целинная ОШ №15 Н.А. Делявская				
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	51,98	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	2,17						
			масло сливочное	4	5,92						
	молоко густенное	14	2,24								
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	17,48	82	4,4	4,1	15,9		
			макароны	20	1,20						
			молоко	125	13,13						
			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.	12,13	106	5	3	14,5			
		сыр	11	10,78							
		хлеб	30	1,35							
Итого				84,94	479,3	24,6	23,1	68,7			
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	17,04	55	1,3	2,3	7,3		
			свекла	19	1,05						
			морковь	12,5	0,69						
			картофель	27,5	1,10						
			огурец соленый	27,5	12,10						
			Капуста белокачанная	20	0,90						
			лук реп.	17,5	0,70						
			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	5434,40	98,3	2,1	7	10,1
	Капуста белокачанная	64			2,88						
	картофель	39			1,56						
	морковь	12			0,66						
	лук реп.	11,5			0,46						
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	128,41	183	12	9,5	1,7		
			горбуша	214	112,35						
			морковь	5	0,28						
			лук реп.	6	0,24						
			масло сливочное	10	14,80						
			кислота лимонная	0,2	0,003						
			мука	2	0,14						
			яйцо	5шт	0,60						
			гарнир	202/225	Макароны отварные	100	11,24	235	6,6	5	40
					макароны	64	3,84				
	масло сливочное	5			7,40						
	чай с сахаром	200			1,29	35	0,1	0,03	9,9		
	напиток	278/305	чай	0,4	0,34						
			сахар	10	0,95						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,48	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				5596,65	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	13,01475	82	0,9	5,1	8,3		
			свекла	65	3,575						
			яблоко	43	8,428						
			масло растительное	5	0,885						
			кислота лимонная	0,5	0,00775						
			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	16,35375	140	1,8	1,2	0,81		
			картофель	161,5	6,46						
			молоко	23,75	2,49375						
			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	6,54	69	1,6	1,8	12,4		
			чай	0,4	0,34						
			молоко	50	5,25						
			сахар	10	0,95						
Итого				82,4885	539,3	16,8	19,4	51,06			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	21	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	18	111,7	2,1	4,5	9		
Итого				40,29	246,7	8	9,53	26,9			
Итого за весь день				5880,01	2330	81,46	78,24	283,88			

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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп			День	Суббота 20.12.2025г.			
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	19,57	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	3,26						
			масло сливочное	6	8,88						
			молоко густенное	20	3,20						
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	34,80	119	4,4	4,1	15,9		
			макароны	20	1,20						
			молоко	125	2,10						
			сахар	2	1,90						
	гор. напиток	272/299	масло сливочное	2	29,60						
			кофейный напиток на молоке	200	12,15	94	2,9	2,8	14,9		
			молоко	100	10,50						
			сахар	10	0,95						
хлеб	3//11.	кофейный напиток	8	0,70							
		бутерброд с сыром	3	23,81	106	5	3	14,5			
		сыр	22	21,56							
		хлеб	50	2,25							
Итого				55,53	749,8	33,4	25,6	64,48			
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	17,04	55	1,3	2,3	7,3		
			свекла	19	1,05						
			морковь	12,5	0,69						
			картофель	27,5	1,10						
			огурец соленый	27,5	12,10						
			Капуста белокачанная	20	0,90						
			лук реп.	17,5	0,70						
			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	14,22	112	2,1	7	10,1		
			Капуста белокачанная	76	3,42						
			картофель	46	1,84						
			морковь	15	0,83						
			лук реп.	14	0,56						
			масло растительное	6	1,06						
	2 блюдо	76/90	сметана	12	6,51						
			Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	100,70	172	23	9,5	1,7		
			горбуша	252	132,30						
			морковь	5	0,28						
			лук реп.	6	0,24						
			соус польский	50	15,54						
			масло сливочное	10	14,80						
			кислота лимонная	0,2	0,0031						
			мука	2	0,14						
	гарнир	292/225	яйцо	5шт	0,60						
			Макароны отварные	180	11,24	235	6,6	5	40		
			макароны	64	3,84						
	напиток	278/305	масло сливочное	5	7,40						
			чай с сахаром	200	1,29	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,34						
	хлеб бел.	г.п.	сахар	10	0,95						
			хлеб пшеничный	55	2,48	131	3,8	1,5	25,7		
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8			
Итого				148,77	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	13,01475	82	0,9	5,1	8,3		
			свекла	65	3,575						
			яблоко	43	8,428						
			масло растительное	5	0,885						
			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	22,9		
			Картофельное пюре	230	19,6125	215	4,7	8,1	29,9		
	гарнир	131/153	картофель	193,5	7,74						
			молоко	28,5	2,9925						
			масло сливочное	6	8,88						
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15
			269/296	чай с молоком	200	6,54	69	1,6	1,8	12,4	
			чай	0,4	0,34						
			молоко	50	5,25						
			сахар	10	0,95						
Итого						90,72725	797,8	24,9	38,3	97,65	
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	21	100	5,8	5	8		
			гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	22,89	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,34						
			сахар	10	0,95						
сладкое	г.п.	Печенье	60	21,6	134	3,6	10,2	41,6			
Итого				43,89	269	9,5	15,23	59,5			
Итого за весь день					422,39	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