

	Основное организованное меню										
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углебод		
Завтрак	гор.блюдо	173/196	Каша рисовая вязкая	180/5.	37,38	218	5	7			
			масло сливочное	5	7,40						
			рис	55	7,98						
			молоко	205	21,53						
			сахар	5	0,48						
	напиток	272/299	Кофейный напиток на молоке	200	11,89	109	3,2	2,8	18,5		
			кофейный напиток	2	0,44						
			сахар	10	0,95						
			молоко	100	10,50						
	хлеб	231/254	блины с маслом	80	9,23	80,8	2,32	4,08	12,72		
			мука	50	3,50						
			сахар	2	0,19						
			соль	1	0,05						
			дрожжи	0,5	0,17						
			масло растительное	5	0,53						
			яйцо вареное	40	4,80	63	5,08	4,6	0,28		
			г.п								
Итого				63,30	470,8	15,6	18,48	60,7			
Обед	закуска	36/44	Винегрет овощной с фасолью	100	14,95	95,2	4,32	17,9	15,3		
			картофель отварной	20	0,80						
			лук реп.	12	0,48						
			масло растительное	8	1,42						
			морковь	8	0,44						
			свекла	14	0,77						
			фасоль консервированная	26	3,12						
			огурец соленый	18	7,92						
			суп картофельный с лапшой	200	5,83	88	2,24	2,2	11,24		
			картофель	60	2,40						
	1 блюдо	60/73	морковь	8	0,44						
			лук реп.	8	0,32						
			масло растительное	2	0,35						
			лапша	8	2,32						
			Гуляш из отварной курицы	90	53,34	268,2	11,2	17,91	6,3		
			Филе курицы	100	49,50						
			морковь	13,5	0,74						
			лук реп.	11,2	0,45						
			мука	3,3	0,23						
			томатна паста	3,3	1,04						
	2 блюдо	93/107	масло растительное	7,8	1,38						
			картофель отварной с маслом	180/4	18,32	151	3,5	3,8	25		
			картофель	310	12,40						
			масло сливочное	4	5,92						
			яблочно-лимонный напиток	200	18,35	78	0,3	0,2	25,1		
			яблоко	57	11,17						
			сахар	20	1,90						
			лимон	16	5,28						
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,80	93,5	3,5	0,5	24,15
			хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8
	Итого				114,39	848,3	27,36	42,81	121,89		
	Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (банан)	100	18	96	1,13	0,38	14,25	
напиток		г.п.	сок фруктовый	200	19,2	92	1	0	25,4		
сладкое		г.п.	пряник	50	7,5	200	1,8	6,5	34		
Итого				44,7	388	3,93	6,88	73,65			
	Салат	39/47	Салат Студенческий	80/30	12,1525	137	3,8	10,5	6,8		
			картофель	62	2,48						
			Морковь	27,5	1,5125						
			зеленый горошек	27	6,36						
			яйцо	15	1,8						
	гарнир	99/113	Биточки мясные с соусом	80/30	47,6005	200	13,8	11,1	11,1		
			Биточки	80	44						
			соус	12,3	3,6005						
			лук реп.	0,5	0,02						
			томатна паста	3	0,945						
			масло сливочное	1,7	2,516						
			мука	1,3	0,091						
			сахар	0,03	0,0285						
			гор.блюдо	166/189	Каша перловая рассыпчат	150	12,096	76,5	4,2	5,7	2,4
			Перловка	67	3,216						
масло сливочное	6	8,88									
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	35	1,575	119,09	3,45	1,36	23,36			
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	35	1,575	74,4	2,3	0,3	14,8			
гор. Напиток	269/296	чай с сахаром	200	1,29	35	0,1	0,03	9,9			
чай	0,4	0,34									
сахар	10	0,95									
Итого				76,289	641,99	23,85	18,49	61,56			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	21	100	5,8	5			
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	30	10,8	125,1	2,18	2,85	125,1		
	Итого				31,8	225,1	7,98	86,66	317,8		
Итого за весь день					330,48	2574,19	78,72	173,32	635,6		





Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 приходящие		Отд./корп						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/196	Каша рисовая вязкая	15	29,22	270,8	5,1	15,3	29,3
			масло сливочное	5	7,40				
			рис	40	5,80				
			молоко	148	15,54				
			сахар	5	0,48				
	Фрукт	г.п	фрукт (банан)	190	34,20	70,88	1,13	0,38	14,25
	напиток	г.п	кефир	200	21,00	100	5,8	5	8
			бтерброд с маслом	3	5,76	106	5	3	14,5
			масло сливочное	3	4,44				
			г.п	хлеб пшеничный	30	1,32			
Итого					90,18	547,68	17,03	23,68	66,05
Обед	закуска	36/44	Винегрет овощной с фасолью	100	14,71	95,2	4,32	17,9	15,03
			картофель отварной	20	0,80				
			лук реп.	6	0,24				
			масло растительное	8	1,42				
			Фасоль консерв.	24	3,12				
			огурец соленый	18	7,92				
			свекла	14	0,77				
			морковь	8	0,44				
	1 блюдо	60/73	суп картофельный с лапшой	200	5,83	88	2,24	2,2	11,24
			картофель	60	2,40				
			морковь	8	0,44				
			лук реп.	8	0,32				
			масло растительное	2	0,35				
			лапша	8	2,32				
	2 блюдо	119/135	Гуляш из мяса птицы	90	106,87	268,2	11,2	17,91	6,3
			Филе куриное	198	98,01				
			морковь	19,1	1,05				
			мука	3,3	0,23				
			томатная паста	3,3	1,04				
			лук реп.	15,4	0,62				
			масло сливочное	4	5,92				
			картофель отварной	150	18,32	121	3,5	3,8	25
	гарнир	202/225	Картофель	310	12,40				
			масло сливочное	4	5,92				
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	18,35	78	0,3	0,2	25,1
			яблоко	57	11,17				
			сахар	20	1,90				
			лимон	16	5,28				
			г.п.	хлеб пшеничный	40	1,80	93,5	3,5	0,5
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,80	93,5	3,5	0,5	24,15
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого					167,68	818,3	27,36	42,81	121,62
Итого за весь день					257,85	1365,98	44,39	66,49	187,67

Основное организованное меню

Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеб.	Доп.	Углероды	
Завтрак	гор.блюдо	173/196	Каша рисовая вязкая	250	40,43	296	9,7					
			масло сливочное	7	10,36							
			рис	55	7,98							
			молоко	205	21,53							
			сахар	6	0,57							
			гор.напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	12,15	109	3,2	2,8	18,5	
			молоко	100	10,50							
			кофейный напиток	8	0,70							
			сахар	10	0,95							
			хлеб	231/254	блины с маслом	100	12,60	226	5,4	7,6	33,4	
			мука	50	3,50							
			сахар	2	0,19							
			соль	1	0,05							
			дрожжи	1	0,33							
			масло растительное	3	0,53							
			масло сливочное	5	7,40							
			яйцо вареное	40	0,60							
Итого					65,18	631	18,3	22,4	106,3			
Обед	закуска	43/51	Винегрет овощной с фасолью	100	33,72	95,2	4,32	17,9	15,03			
			картофель отварной	25	1,00							
			лук реп.	14	0,56							
			масло растительное	10	17,70							
			фасоль консервированная	27	3,24							
			морковь	10	0,55							
			свекла	18	0,99							
			огурец соленый	22	9,68							
			1 блюдо	60/73	суп картофельный с лапшой	250	8,65	110	2,8	2,75	17,8	
			картофель	93	3,72							
			морковь	12,5	0,69							
			лук реп.	11,5	0,46							
			масло растительное	3	0,89							
			лапша	10	2,90							
			Гуляш из отварной курицы	100	113,59	323	22,5	19,9	7			
			Филе курицы	220	108,90							
			морковь	17	0,94							
			лук реп.	11,2	0,45							
			томатна паста	4	1,26							
			масло растительное	10	1,77							
	мука	4	0,28									
	гарнир	129/151	картофель отварной с маслом	180/7	9,96	207	11,5	6,4	32			
			картофель	310	2,56							
			масло сливочное	5	7,40							
			яблочно-лимонный напиток	200	18,35	101	0,3	0,2	2,5			
			яблоко	57	11,17							
			сахар	20	1,90							
			лимон	16	5,28							
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	50	2,25	245	7	1,2	50,8	
			хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого					188,33	1155,6	50,72	48,65	139,93			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (банан)	150	34,2	144	2,3	0,8	31,5			
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	19,2	92	1	0	25,4			
	сладкое	г.п.	пряник	50	12,5	200	1,8	6,5	34			
Итого					65,9	436	5,1	7,3	90,9			
	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,9745	137	3,8	10,5	6,8			
			картофель	45	1,8							
			морковь	27,5	1,5125							
			зеленый горошек консерв.	27	2,862							
			яйцо вареное	15	1,8							
			гарнир	99/113	Биточки мясные с маслом	120/50	59,2285	315	21,1	15	14,2	
			Биточки	100	55							
			Соус	5,3	4,2285							
			лук реп.	1	0,04							
			томатна паста	5	1,575							
			масло сливочное	0,7	1,022							
			мука	2	0,14							
			морковь	3	0,165							
			сахар	0,5	0,0475							
			масло растительное	7	1,239							
	гор.блюдо	166/189	Каша перловая рассыпчатая	200	12,096	240	21,1	15	14,2			
			перловка	67	3,216							
			масло сливочное	6	8,88							
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,475	131	3,8	1,8	25,7	
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,8	74,4	2,3	0,3	14,8			
	гор. Напиток	269/296	чай с сахаром	200	1,29	35	0,1	0,03	9,9			
			чай	0,4	0,34							
			сахар	10	0,95							
			Итого					76,8895	795,4	48,4	32,13	78,8
завтрак 2			кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	21	100	5,8	5	8	
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	40	14,4	166,8	2,9	3,8	166,8			
Итого					35,4	266,8	8,7	8,8	174,8			
Итого за весь день					491,70	3284,8	131,22	119,28	590,73			





Основное организованное меню

Школа		МБОУ Целинная ОШ № 15								12.01.2016		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День	
Завтрак	гор.блюдо	173/196	Каша рисовая вязкая	250	40,29	296	9,7	12	54,4			
			масло сливочное	7	10,22							
			рис	55	7,98							
			молоко	205	21,53							
			сахар	6	0,57							
			напиток	г.п	кефир	200	21,00	100	5,8	5	8	
			фрукт	г.п	Фрукт (банан)	200	36,00	179,3	1,13	0,38	14,25	
			02.окт	Бутерброд с маслом	200	7,63	328	6,7	9,6	13,2		
				масло сливочное	5	7,40						
		хлеб пшеничный	40	0,23								
Итого					104,92	903,3	23,33	26,98	89,85			
Обед	закуска	43/51	Винегрет овощной с фасолью	100	3,92	95,2	4,32	17,9	15,03			
			картофель отварной	25	1,00							
			лук реп.	14	0,56							
			масло растительное	10	1,77							
			Фасоль консерв.	30	3,60							
			свекла	18	0,99							
			морковь	10,7	0,59							
	1 блюдо	60/73	суп картофельный с лапшой	250	8,30	110	2,8	2,75	17,8			
			картофель	93	3,72							
			морковь	12,5	0,69							
			лук реп.	11,5	0,46							
			масло растительное	3	0,53							
			лапша	10	2,90							
	2 блюдо	119/135	Гуляш из мяса птицы	100	114,18	323	22,5	19,9	7			
			Филе курицы	220	108,90							
			мука	4	0,28							
			лук реп.	18,7	0,75							
			морковь	22,3	1,23							
			масло растительное	10	1,77							
			томатная паста	4	1,26							
	гарнир	202/169	картофель отварной	180	18,32	151	3,5	3,8	25			
			картофель	310	12,40							
			масло сливочное	4	5,92							
напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	18,35	101	0,3	0,2	2,5				
		яблоко	57	11,17								
		сахар	20	1,90								
		лимон	16	5,28								
		хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,80	93,5	3,5	0,5	24,15		
		хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8		
Итого				53,75	948,1	39,22	45,35	106,28				
Итого за весь день				158,66	1851,4	62,55	72,33	196,13				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699200

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027