

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целянная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие	Отд./корп				День	Суббота 17.01.2020г.		
Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Ведн.	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	51,98	197,3	12,40	11,2	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 гущенное	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	масло растительное	5	0,89				
			сметана	10	5427,95				
			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				
	гарнир	202/225	макаронные отварные	100	11,24	235	6,6	5	40
			макаронны	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				
	хлеб бел.	г.п.	масло сливочное	5	7,4				
			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				
	269/296		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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОПШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				Дни	Суббота	Угледоль
Прием пищи	Расчет	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Вит. В	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	19,57	430,8	2,1	19,8	35,08	
			творог	141	57,81					
			манка	10	0,70					
			сахар	10	0,95					
			яйцо	1/10шт	1,20					
			сахари 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	кофейный напиток на молоке	200	12,15	94	2,9	2,8	14,9	
			молоко	100	10,50					
			сахар	10	0,95					
			кофейный напиток	8	0,70					
	хлеб	3/11.	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	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	Макароны отварные	180	11,24	235	6,6	5	40	
			макароны	64	3,84					
			масло сливочное	5	7,40					
	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	2,48	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					
	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	
			картофель	193,5	7,74					
			молоко	28,5	2,9925					
	хлеб бел.	г.п.	масло сливочное	6	8,88					
			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					
	269/296		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	

Утверждено: _____
МБОУ Целинная ОПШ №15
Директор: _____
Должность: _____

Суббота 17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

Угледоль

17.01.2024г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699200

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027