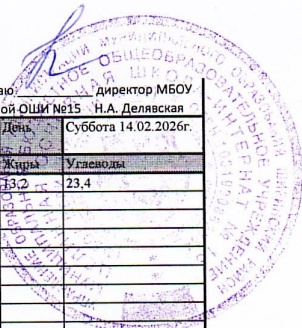


Основное организованное меню

Утверждено: _____ директор МБОУ
Целинной ОШ №15 Н.А. Деляская



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет прожитковости		Отд./корп				День	Суббота 14.02.2026г.				
Прием пищи	Раздела	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	68,03	197,3	12,3	13,2	23,4			
			творог	94	56,40							
			манка	6	0,42							
			сахар	6	0,51							
			яйцо	1/10шт	1,10							
			сухари панировочные	4	0,46							
			сметана	4	1,39							
			масло сливочное	4	5,51							
	молоко стуженное	14	2,24									
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	16,63	82	4,4	4,1	15,9			
			макароны	20	1,20							
			молоко	125	12,50							
			сахар	2	0,17							
	гор. напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	19,50	94	2,9	2,8	14,9			
			молоко	100	10,00							
сахар			110	9,35								
хлеб	3/11.	кофейный напиток	2	0,15								
		бутерброд с сыром	30/10.	9,11	106	5	3	14,5				
		сыр	11	7,76								
			хлеб	30	1,35							
Итого				96,63	479,3	24,6	23,1	68,7				
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	14,25	55	1,3	2,3	7,3			
			свекла	19	0,72							
			морковь	12,5	0,49							
			картофель	27,5	1,24							
			огурец соленый	27,5	10,01							
			Капуста белокачанная	20	0,70							
			лук реп.	17,5	0,61							
			сахар	0,5	0,04							
			соль	0,3	0,01							
			масло растительное	2,5	0,42							
			кислота лимонная	0,3	0,004							
			1 блюдо	52/64	Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	9,18	98,3	2,1	7	10,1	
	Капуста белокачанная	64			2,24							
	картофель	39			1,76							
	морковь	12			0,47							
	лук реп.	11,5			0,40							
	масло растительное	5			0,84							
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	127,17	183	12	9,5	1,7			
			горбуша	214	112,35							
			морковь	5	0,20							
			лук реп.	6	0,21							
			масло сливочное	10	13,78							
			кислота лимонная	0,2	0,003							
			мука	2	0,08							
			яйцо	5шт	0,55							
	гарнир	202/225	Макароны отварные	100	10,73	235	6,6	5	40			
			макароны	64	3,84							
			масло сливочное	5	6,89							
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,21	35	0,1	0,03	9,9			
			чай	0,4	0,36							
сахар			10	0,85								
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	10,8			
Итого				166,81	810,7	28,2	25,63	109,5				
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	43	108	2,7	0,56	2,24			
			напиток	г.п.		сок фруктовый	200	16,9	92	1	0	25,4
			сладкое	г.п.		Вафли	20	5,51	54	0,16	0,02	0,08
Итого				65,41	254	3,86	0,58	27,72				
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	11,24775	82	0,9	5,1	8,3			
			свекла	65	2,47							
			яблоко	43	7,826							
			масло растительное	5	0,8375							
			кислота лимонная	0,5	0,007							
			сахар	1	0,085							
				соль	0,5	0,02225						
	2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	90	42,48	154,8	9	10,8	5,4			
			гарнир	131/153	Картофельное пюре	150	16,5325	140	1,8	1,2	0,81	
				картофель	161,5	7,2675						
				молоко	23,75	2,375						
				масло сливочное	5	6,89						
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15		
		269/296		чай с молоком	200	6,208	69	1,6	1,8	12,4		
				чай	0,4	0,358						
молоко				50	5							
сахар				10	0,85							
Итого				78,22825	539,3	16,8	19,4	51,06				
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	23,6	100	5,8	5	8			
			гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,208	35	0,1	0,03	9,9	
					чай	0,4	0,358					
					сахар	10	0,85					
			сладкое	г.п.		Печенье	50	13,175	111,7	2,1	4,5	9
Итого				37,983	246,7	8	9,53	26,9				
Итого за весь день				445,06	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			
Принем пищи	Рецепт	№ рецеп	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	16,89	430,8	25,3	19,8	35,08		
			творог	141	84,60						
			манка	10	0,70						
			сахар	10	0,85						
			яйцо	1/10шт	1,10						
			сахари панировочные	6	0,69						
			сметана	6	2,09						
			масло сливочное	6	8,27						
			молоко сгущенное	20	3,20						
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	32,46	119	4,4	4,1	15,9
					макаронны	20	1,20				
					молоко	125	2,00				
						сахар	2	1,70			
						масло сливочное	2	27,56			
			гор.напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	11,45	94	2,9	2,8	14,9
молоко	100	10,00									
сахар	10	0,85									
			кофейный напиток	8	0,60						
хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	3	17,76	106	5	3	14,5			
		сыр	22	15,51							
		хлеб	50	2,25							
Итого				46,09	749,8	33,4	25,6	64,48			
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	14,25	55	1,3	2,3	7,3		
			свекла	19	0,72						
			морковь	12,5	0,49						
			картофель	27,5	1,24						
			огурец соленый	27,5	10,01						
			Капуста белокочанная	20	0,70						
			лук реп.	17,5	0,61						
			сахар	0,5	0,04						
			соль	0,3	0,01						
			масло растительное	2,5	0,42						
			кислота лимонная	0,3	0,004						
			1 блюдо	52/64	Щи из свеж. Капусты с картофелем	300	10,98	112	2,1	7	10,1
					Капуста белокочанная	76	2,66				
					картофель	46	2,07				
						морковь	15	0,59			
				лук реп.	14	0,49					
				масло растительное	6	1,01					
				сметана	12	4,17					
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	103,06	172	23	9,5	1,7		
			горбуша	252	132,30						
			морковь	5	0,20						
			лук реп.	6	0,21						
			соус польский	50	14,42						
			масло сливочное	10	13,78						
			кислота лимонная	0,2	0,0028						
				мука	2	0,08					
				яйцо	5шт	0,55					
	гарнир	292/225	Макаронны отварные	180	10,73	235	6,6	5	40		
			макаронны	64	3,84						
			масло сливочное	5	6,89						
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,21	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,36						
			сахар	10	0,85						
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				144,50	814,4	39,2	25,63	109,5			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	43	108	2,7	0,56	2,24		
			сок фруктовый	200	16,9	92	1	0	25,4		
			Вафли	40	11,02	81	0,7	3,78	0,63		
Итого				70,92	281	4,4	4,34	28,27			
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	11,31275	82	0,9	5,1	8,3		
			свекла	65	2,535						
			яблоко	43	7,826						
			масло растительное	5	0,8375						
			кислота лимонная	0,5	0,007						
			сахар	1	0,085						
			соль	0,5	0,02225						
	2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	100	49,8	338,3	14,2	22,8	22,9		
			Картофельные поре	230	19,8255	215	4,7	8,1	29,9		
	гарнир	131/153	картофель	193,5	8,7075						
			молоко	28,5	2,85						
			масло сливочное	6	8,268						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15		
			чай с молоком	200	6,208	69	1,6	1,8	12,4		
			чай	0,4	0,358						
			молоко	50	5						
			сахар	10	0,85						
Итого				88,90625	797,8	24,9	38,3	97,65			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8		
			гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	17,018	35	0,1	0,03	9,9
					чай	0,4	0,358				
					сахар	10	0,85				
			сладкое	г.п.		Печенье	60	15,81	134	3,6	10,2
Итого				40,618	269	9,5	15,23	59,5			
Итого за весь день				391,04	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