

Утверждаю

директор МБОУ

Целинной ОШИ №15

Н.А. Делявская

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	180/5	21,39	234	7,3	9,2	30,5		
			крупа манная	28	1,57						
			молоко	158	15,01						
			Сахар	5	0,41						
			масло сливочное	5	4,40						
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном молоке	200	4,30		3,5	3,4	19,6		
			какао порошок	2	0,30						
			молоко сгущенное	38	5,62						
	хлеб	4/12	г.п.	яйцо вареное	40	4,00					
			бублик	40-50-10	23,37	222	2,4	7,5	36,9		
			масло сливочное	10	8,80						
			хлеб пшеничный	40	1,32						
			повидло	50	13,25						
Итого				49,06	456	13,2	20,1	87			
Обед	закуска	20/28	салат "из свежих огурцов и помидор"	60	5,08	81	0,7	7,4	2,9		
			огурец свежий	30	1,65						
			помидор	38	2,28						
			лук реп.	10	0,40						
			масло растительное	5	0,65						
			кислота лимонная	0,5	0,007						
			сахар	1	0,08						
			соль	0,3	0,01						
			1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	23,72	120	18,16	5,3	15,4
					картофель	93,3	3,45				
			крупа перловая	5	0,28						
			морковь	12,5	0,75						
			лук реп.	6,6	0,26						
			масло сливочное	5	4,40						
			огурец соленый	26,6	9,58						
			сметана	10	5,00						
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	90	39,15	224	18,2	10,2	2		
			минтай	196	38,61						
			морковь	5	0,30						
			лук реп.	6	0,24						
	соус	227/250	соус белый основной	20	1,22	49,2	3,76	3,48	0,76		
			лук реп.	1	0,04						
			масло сливочное	1,25	1,10						
			мука	1,25	0,08						
	гарнир	131/153	картофельное пюре	150	12,63	140	1,8	1,2	0,81		
			картофель	161,5	5,98						
			масло сливочное	5	4,40						
		молоко кипяченое	23,75	2,26							
напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20			
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15			
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,40	65,1	2,01	0,26	1,04			
Итого				96,52	848,8	48,13	28,34	67,06			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75		
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4		
	сладкое	г.п.	пряник	50	12,5	200	1,8	6,5	34		
Итого				60,9	325,3	3,1	6,8	66,15			
Ужин	закуска	18/26	салат из моркови с яблоком	100	12,1403	67	0,9	3,4	8,4		
			морковь	80	4,8						
			яблоко	23	4,14						
			масло растительное	24	3,12						
			кислота лимонная	0,3	0,0042						
			Сахар	0,8	0,0656						
			соль	0,3	0,0105						
			гор.блюдо	123/145	плов с мясом птицы	170	53,498	443,7	12,1	9,2	36,8
					куры	160,5	44,94				
					масло растительное	3,5	0,455				
			лук реп.	10,8	0,432						
			морковь	11,5	0,69						
			крупа рисовая	41	5,166						
			масло растительное	9,5	1,235						
			томатна паста	2	0,58						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,4	74,4	2,3	0,3	14,8		
	гор напиток	268/295	чай с сахаром	200	0,38	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,3						
			сахар	10	0,08						
Итого				68,7383	713,6	18,9	13,43	94,05			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	1,8	100	5,8	5	8		
			ватрушка с творогом	50	10,61941	136	5,8	3,6	19,4		
	сладкое	252/276	мука	32	2,08						
			сахар	3,1	0,2542						
			масло сливочное	2	1,76						
			яйцо	8шт	0,8						
			дрожжи	0,2	0,0052						
			соль	0,4	0,014						
			масло растительное	0,2	0,026						
			ванилин	0,002	0,000012						
			творог	16	5,68						
Итого				28,61941	236	11,6	8,6	27,4			
Итого за весь день				303,84	2579,7	94,93	77,27	341,66			

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 1-4 классы 7-11 приходящие			Отд./корп	Цена	Калорийность	День		
	Раздел	№ рец.	Блюдо				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	150	21,02	234	7,3	9,2	30,5
			крупа манная	28	1,20				
			молоко	158	15,01				
			Сахар	5	0,41				
			масло сливочное	5	4,40				
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном молоке	200	5,92	120	3,5	3,4	19,6
			какао порошок	2	0,30				
			молоко сгущенное	38	5,62				
	напиток	г.п.	кефир	200	18,00	100	5,8	5	8
	фрукт	г.п.	фрукт (Яблоко)	180	32,40	33,3	0,3	0,3	6,75
	хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	30/40/10	19,89	222	2,4	7,5	36,9
			хлеб пшеничный	30	0,99				
		повидло	40	10,60					
Итого					97,24	709,3	19,3	25,4	101,75
Обед	закуска	20/28	салат "Из свежих огурцов и помидор"	100	5,08	61	0,7	7,4	2,9
			огурец свежий	30	1,65				
			помидор	38	2,28				
			лук реп.	10	0,40				
			масло растительное	5	0,65				
			кислота лимонная	0,5	0,007				
			сахар	1	0,08				
			соль	0,3	0,01				
	1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	23,72	120	18,16	5,3	15,4
			картофель	93,3	3,45				
			крупа перловая	5	0,28				
			морковь	12,5	0,75				
			лук реп.	6,6	0,26				
			масло сливочное	5	4,40				
			огурец соленый	26,6	9,58				
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	90	39,15	226	18,2	10,2	2
			минтай	196	38,61				
			морковь	5	0,30				
			лук реп.	6	0,24				
	соус	227/250	соус белый основной	20	1,22	45,2	3,76	3,48	0,76
			лук реп.	1	0,04				
			масло сливочное	1,25	1,10				
	гарнир	131/153	картофельное пюре	150	12,63	140	1,8	1,2	0,81
			картофель	161,5	5,98				
			масло сливочное	5	4,40				
			молоко кипяченое	23,75	2,26				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15	
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,40	65,1	2,01	0,26	1,04	
Итого					96,52	826,8	48,13	28,34	67,06
Итого за весь день					193,76	1536,1	67,43	53,74	168,81

Основное организованное меню

Утверждает _____ директор
МБОУ Целинной ОШИ №15 Н.А.
Делявская

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет приходящие			Отд./корп			Среда 25.09.2024г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная	29	29,23	210	10,2	12,8	42,3
			крупа манная	39	1,68				
			молоко	220	20,90				
			Сахар	6	0,49				
			масло сливочное	7	6,16				
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном молоке	200	5,92	120	3,5	3,4	19,6
			какао порошок	2	0,30				
			молоко сгущенное	38	5,62				
	напиток	г.п.	кефир	200	18,00	100	5,8	5	8
	Фрукт	г.п.	фрукт (Яблоко)	180	32,40	33,3	0,3	0,3	6,755
хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	30/40/10	20,21	122	2,4	7,5	36,9	
			масло сливочное	10	8,80				
			повидло	40	10,60				
Итого					105,76	585,3	22,2	29	113,555
Обед	закуска	14/22	салат "Из свежих огурцов и помидор"	100	7,04	81	0,7	7,4	2,9
			огурец свежий	50	2,75				
			помидор	47	2,82				
			лук реп.	18	0,72				
			масло растительное	5	0,65				
			кислота лимонная	0,5	0,01				
			сахар	1	0,08				
			соль	0,3	0,01				
	1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	23,72	120	18,16	5,3	15,4
				картофель	93,3	3,45			
				крупа перловая	5	0,28			
				морковь	12,5	0,75			
				лук реп.	6,6	0,26			
				масло сливочное	5	4,40			
				огурец соленый	26,6	9,58			
				сметана	10	5,00			
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	100	48,90	259,2	3	14,5	2,16
				морковь	4	0,24			
				минтай	246	48,46			
				лук реп.	5	0,20			
	гарнир	131/153	картофельное пюре	180	15,15	168	3,7	6,3	23,4
				картофель	193,5	7,16			
				масло сливочное	6	5,28			
				молоко кипяченое	28,5	2,71			
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8
соус	227/250	соус белый основной	20	1,22	61,5	4,7	4,35	0,95	
			мука	1,25	0,08				
			лук реп.	1	0,04				
			масло сливочное	1,25	1,10				
Итого					110,75	933,6	36,06	38,65	103,76
Итого за весь день					216,51	1518,9	58,26	67,65	217,315

Основное организованное меню

Утверждено: _____
 МБОУ Целинная ОШ №15 "Н.А."
 Делявская



Школа		МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Среда 25.09.2024г.	
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	250	29,74	325	10,2	12,8	42,3		
			крупа манная	39	2,18						
			молоко	220	20,90						
			Сахар	6	0,49						
			масло сливочное	7	6,16						
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном								
			молоке	200	5,92	120	3,5	3,4	19,6		
			какао порошок	2	0,30						
	хлеб	4/12.	молоко сгущенное	38	5,62						
			бутерброд с повидлом	43/40/10	19,89	349	4,1	12,6	55,6		
			хлеб пшеничный	30	0,99						
			повидло	40	10,60						
Итого					55,55	794	17,8	28,8	117,5		
Обед	закуска	20/28	салат "из свежих огурцов и помидор"	100	7,04	81	0,7	7,4	2,9		
			огурец свежий	50	2,75						
			помидор	47	2,82						
			лук реп.	18	0,72						
			масло растительное	5	0,65						
			кислота лимонная	0,5	0,007						
			сахар	1	0,08						
			соль	0,3	0,01						
			1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	23,72	120	18,16	5,3	15,4
			картофель	93,3	3,45						
			крупа перловая	5	0,28						
			морковь	12,5	0,75						
			лук реп.	6,6	0,26						
			масло сливочное	5	4,40						
			огурец соленый	26,6	9,58						
			сметана	10	5,00						
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	100	48,90	259,2	3	14,5	2,16		
			морковь	4	0,24						
			минтай	246	48,46						
			лук реп.	5	0,20						
	гарнир	131/153	картофельное пюре	180	15,15	168	3,7	6,3	23,4		
			картофель	193,5	7,16						
			масло сливочное	6	5,28						
			молоко кипяченое	28,5	2,71						
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20		
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8		
соус	227/250	соус белый основной	20	1,22	49,2	3,76	3,48	0,76			
		мука	1,25	0,08							
		лук реп.	1	0,04							
		масло сливочное	1,25	1,10							
Итого				110,75	921,3	35,12	37,78	103,57			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75		
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4		
	сладкое	г.п.	пряник	50	12,5	200	1,8	6,5	34		
Итого				60,9	325,3	3,1	6,8	66,15			
Ужин	закуска	18/26	салат из моркови с яблока	100	9,5403	67	0,9	3,4	8,4		
			морковь	80	4,8						
			яблоко	23	4,14						
			масло растительное	4	0,52						
			кислота лимонная	0,3	0,0042						
			Сахар	0,8	0,0656						
			соль	0,3	0,0105						
			гор.блюдо	123/145	плов с мясом птицы	200	63,972	522	21	27	44,2
					куры	196,5	55,02				
					лук реп.	12,5	0,5				
			морковь	13	0,78						
			крупа рисовая	47	5,64						
			масло растительное	10,5	1,365						
			томатна паста	2,3	0,667						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,4	74,4	2,3	0,3	14,8		
	гор напиток	268/295	чай с сахаром	200/20	1,12	114,8	0,1	0,03	30,1		
			чай	0,4	0,3						
			сахар	10	0,82						
	Итого				77,3523	871,7	27,8	31,23	121,65		
завтрак 2	кисломолочны й напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8		
			сладкое	252/276	ватрушка с творогом	50	12,416812	136	5,8	3,6	19,4
				мука	25	1,625					
				сахар	1,3	0,1066					
				масло сливочное	1	0,88					
				яйцо	8шт	0,8					
				дрожжи	0,2	0,0052					
				соль	0,4	0,014					
				масло растительное	0,2	0,026					
				ванилин	0,002	0,000012					
				творог	16	8,96					
Итого за весь день					334,97	3148,3	95,42	113,21	373,52		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025