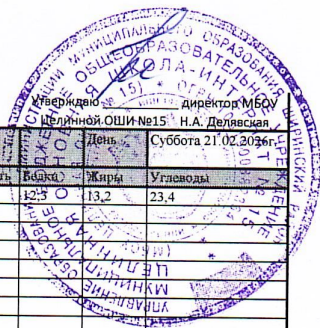


Основное организованное меню

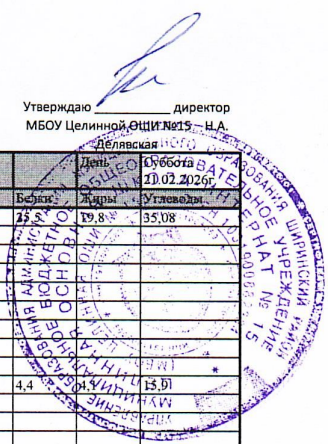


Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживания		Отд./корт				День	Суббота 21.02.2016			
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	64,61	197,3	12,3	13,2	23,4		
			творог	94	53,02						
			манка	6	0,42						
			сахар	6	0,55						
			яйцо	1/10шт	1,10						
			сухари панировочные	4	0,46						
			сметана	4	1,39						
			масло сливочное	4	5,51						
			молоко гущенное	14	2,17						
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	16,80	82	4,4	4,1	15,9
					макароны	20	1,11				
					молоко	125	12,75				
					сахар	2	0,18				
					масло сливочное	2	2,76				
			гор.напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	20,43	94	2,9	2,8	14,9
		молоко	100	10,20							
		сахар	110	10,07							
		кофейный напиток	2	0,16							
хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	30/10.	9,87	106	5	3	14,5			
		сыр	11	8,58							
		хлеб	30	1,29							
Итого					94,91	479,3	24,6	23,1	68,7		
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	14,39	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	0,80						
			лук реп.	17,5	0,65						
			сахар	0,5	0,05						
			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	9,50	98,3	2,1	7	10,1
					Капуста белокачанная	64	2,56				
					картофель	39	1,76				
					морковь	12	0,47				
			лук реп.	11,5	0,40						
			масло растительное	5	0,84						
			сметана	10	3,48						
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	127,18	183	12	9,5	1,7		
			горбуша	214	112,35						
			морковь	5	0,20						
			лук реп.	6	0,22						
			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	10,44	235	6,6	5	40		
			макароны	64	3,55						
			масло сливочное	5	6,89						
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,20	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,29						
			сахар	10	0,92						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,37	130	3,8	1,5	25,7		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8		
	Итого				166,84	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	17,55	92	1	0	25,4		
	сладкое	г.п.	Вафли	20	6,06	54	0,16	0,02	0,08		
Итого				66,61	254	3,86	0,58	27,72			
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	11,38325	82	0,9	5,1	8,3		
			свекла	65	2,47						
			яблоко	43	7,955						
			масло растительное	5	0,8375						
			кислота лимонная	0,5	0,007						
			сахар	1	0,0915						
			соль	0,5	0,02225						
			2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	90	40,05	154,8	9	10,8	5,4
			гарнир	131/153	Картофельное пюре	150	16,58	140	1,8	1,2	0,81
					картофель	161,5	7,2675				
					молоко	23,75	2,4225				
					масло сливочное	5	6,89				
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15
				269/296	чай с молоком	200	6,3014	69	1,6	1,8	12,4
					чай	0,4	0,2864				
		молоко	50	5,1							
		сахар	10	0,915							
Итого				76,03465	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	1,2014	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,2864						
			сахар	10	0,915						
	сладкое	г.п.	Печенье	50	13,5	111,7	2,1	4,5	9		
Итого				38,3014	246,7	8	9,53	26,9			
Итого за весь день				442,69	2330	81,46	78,24	283,88			

Утверждаю _____ директор
МБОУ Целинной ОШ №15 – Н.А. Дельская

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет пролонгация			Отд.корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белок	Жиры	Углеводы	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо								
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	16,85	430,8	25,5	19,8	35,08		
			творог	141	79,52						
			манка	10	0,69						
			сахар	10	0,92						
			яйцо	1/10шт	1,10						
			сухари панировочные	6	0,69						
			сметана	6	2,09						
			масло сливочное	6	8,27						
			молоко сгущенное	20	3,10						
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	32,54	119	4,4	4,4	15,51
					макароны	20	1,11				
					молоко	125	2,04				
						сахар	2	1,83			
						масло сливочное	2	27,56			
			гор.напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	11,76	94	2,9	2,8	14,9
молоко	100	10,20									
сахар	10	0,92									
			кофейный напиток	8	0,64						
хлеб	3//11.	бutterброд с сыром	3	19,31	106	5	3	14,5			
		сыр	22	17,16							
		хлеб	50	2,15							
Итого					47,92	749,8	33,4	25,6	64,48		
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	14,39	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	0,80						
			лук реп.	17,5	0,65						
			сахар	0,5	0,05						
			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	11,39	112	2,1	7	10,1
					Капуста белокачанная	76	3,04				
					картофель	46	2,07				
					морковь	15	0,59				
	лук реп.	14			0,52						
				масло растительное	6	1,01					
				сметана	12	4,17					
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	103,05	172	23	9,5	1,7		
			горбуша	252	132,30						
			морковь	5	0,20						
			лук реп.	6	0,22						
			соус польский	50	14,42						
			масло сливочное	10	13,78						
			кислота лимонная	0,2	0,0028						
			мука	2	0,08						
	гарнир	292/225	Макароны отварные	180	10,44	235	6,6	5	40		
			макароны	64	3,55						
			масло сливочное	5	6,89						
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,20	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,29						
			сахар	10	0,92						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,37	131	3,8	1,5	25,7		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8		
	Итого					144,59	814,4	39,2	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	17,55	92	1	0	25,4
			сладкое	г.п.	Вафли	40	12,12	81	0,7	3,78	0,63
Итого					72,67	281	4,4	4,34	28,27		
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	11,44825	82	0,9	5,1	8,3		
			свекла	65	2,535						
			яблоко	43	7,955						
			масло растительное	5	0,8375						
			кислота лимонная	0,5	0,007						
			сахар	1	0,0915						
			соль	0,5	0,02225						
			2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	100	44,5	338,3	14,2	22,8	22,9
	гарнир	131/153	Картофельное пюре	230	19,8825	215	4,7	8,1	29,9		
			картофель	193,5	8,7075						
			молоко	28,5	2,907						
				масло сливочное	6	8,268					
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15		
			чай с молоком	200	6,3014	69	1,6	1,8	12,4		
	269/296	г.п.	чай	0,4	0,2864						
молоко			50	5,1							
сахар			10	0,915							
Итого					83,85215	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	17,4014	35	0,1	0,03	9,9
					чай	0,4	0,2864				
					сахар	10	0,915				
			сладкое	г.п.	Печенье	60	16,2	134	3,6	10,2	41,6
Итого					41,0014	269	9,5	15,23	59,5		
Итого за весь день					390,04	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