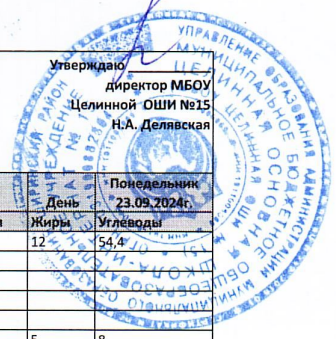


Утверждаю
 директор МБОУ
 Целинной ОШИ №15
 Н.А. Делявская

Основное организованное меню

Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15								Понедельник 23.09.2024г.				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	День				
Завтрак	гор.блюдо	173/196	Каша рисовая вязкая	250	33,06	296	9,7	12	54,4					
			масло сливочное	7	6,16									
			рис	55	6,93									
			молоко	205	19,48									
			сахар	6	0,49									
	напиток	г.п		кефир	200	18,00	100	5,8	5	8				
	фрукт	г.п		Фрукт (банан)	200	34,00	179,3	1,13	0,38	14,25				
		02.окт		Бутерброд с маслом	200	4,57	328	6,7	9,6	13,2				
				масло сливочное	5	4,40								
				хлеб пшеничный	40	0,17								
Итого					89,62	903,3	23,33	26,98	89,85					
Обед	закуска	43/51	Винегрет овощной с фасолью	100	3,43	95,2	4,32	17,9	15,03					
			картофель отварной	25	0,93									
			лук реп.	14	0,56									
			масло растительное	10	1,30									
			Фасоль консерв.	30	2,79									
			свекла	18	0,90									
			морковь	10,7	0,64									
			1 блюдо	60/73		суп картофельный с лапшой	250	7,69	110	2,8	2,75	17,8		
						картофель	93	3,44						
						морковь	12,5	0,75						
				лук реп.	11,5	0,46								
				масло растительное	3	0,39								
				лапша	10	2,65								
	2 блюдо	119/135		Гуляш из мяса птицы	100	110,41	323	22,5	19,9	7				
				Филе курицы	220	105,60								
				мука	4	0,26								
				лук реп.	18,7	0,75								
				морковь	22,3	1,34								
				масло растительное	10	1,30								
				томатная паста	4	1,16								
	гарнир	202/169		картофель отварной	180	14,99	151	3,5	3,8	25				
				картофель	310	11,47								
				масло сливочное	4	3,52								
напиток	276/303		яблочно-лимонный напиток	200	14,62	101	0,3	0,2	2,5					
			яблоко	57	10,26									
			сахар	20	1,64									
			лимон	16	2,72									
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					
Итого					44,61	948,1	39,22	45,35	106,28					
Итого за весь день					134,23	1851,4	62,55	72,33	196,13					



14,80
24,15
9,90
52,10
0,50
15,60
200
4,40
25,40
14,80
24,15
25,10
18,00
18,80
15,30
4,80
8,00
23,20
27,50
13,70
19,20
Углеводы
19.09.2024

Основное организованное меню

Утверждаю
 директор МБОУ
 Целинной ОШИ №15
 Н.А. Делявская



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Понедельник 23.09.2024г			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	173/196	Каша рисовая вязкая	250	33,06	296	9,7	12	64,4			
			масло сливочное	7	6,16							
			рис	55	6,93							
				молоко	205	19,48						
				сахар	6	0,49						
	гор.напиток	272/299		кофейный напиток на молоке	200	10,94	109	3,2	2,8	18,5		
				молоко	100	9,50						
				кофейный напиток	8	0,62						
				сахар	10	0,82						
	хлеб	231/254		блины с маслом	100	8,77	226	5,4	7,6	33,4		
				мука	50	3,25						
				сахар	2	0,16						
				соль	1	0,04						
				дрожжи	1	0,03						
масло растительное				3	0,39							
масло сливочное				5	4,40							
яйцо вареное				40	0,50							
Итого				52,77	631	18,3	22,4	106,3				
Обед	закуска	43/51	Винегрет овощной с фасолью	100	26,42	95,2	4,32	17,9	15,03			
			картофель отварной	25	0,93							
			лук реп.	14	0,56							
			масло растительное	10	13,00							
			фасоль консервированная	27	2,51							
			морковь	10	0,60							
			свекла	18	0,90							
			огурец соленый	22	7,92							
			1 блюдо	60/73		суп картофельный с лапшой	250	7,95	110	2,8	2,75	17,8
			картофель			93	3,44					
	морковь	12,5	0,75									
	лук реп.	11,5	0,46									
	масло растительное	3	0,65									
	2 блюдо	93/107		Гуляш из отварной курицы	100	109,79	323	22,5	19,9	7		
	Филе курицы			220	105,60							
	морковь			17	1,02							
	лук реп.			11,2	0,45							
	томатна паста			4	1,16							
				масло растительное	10	1,30						
				мука	4	0,26						
	гарнир	129/151		картофель отварной с маслом	180/7	6,77	207	11,5	6,4	32		
				картофель	310	2,37						
				масло сливочное	5	4,40						
	напиток	276/303		яблочно-лимонный напиток	200	14,62	101	0,3	0,2	2,5		
				яблоко	57	10,26						
				сахар	20	1,64						
				лимон	16	2,72						
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	50	1,65	245	7	1,2	50,8		
	хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8		
	Итого				168,59	1155,6	50,72	48,65	139,93			
	Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (банан)	150	32,3	144	2,3	0,8	31,5		
		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				60,8	436	5,1	7,3	90,9				
Завтрак 2	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,245	137	3,8	10,5	6,8			
			картофель	45	1,665							
			морковь	27,5	1,65							
			зеленый горошек консерв.	27	2,43							
			яйцо вареное	15	1,5							
	гарнир	99/113		Биточки мясные с маслом	120/50	49,967	315	21,1	15	14,2		
				Биточки	100	46,6						
				Соус	5,3	3,367						
				лук реп.	1	0,04						
				томатна паста	5	1,45						
				масло сливочное	0,7	0,616						
				мука	2	0,13						
				морковь	3	0,18						
				сахар	0,5	0,041						
				масло растительное	7	0,91						
	гор.блюдо	166/189		Каша перловая рассыпчатая	200	8,965	240	21,1	15	14,2		
				перловка	67	3,685						
				масло сливочное	6	5,28						
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	55	1,815	131	3,8	1,8	25,7		
	хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	40	1,4	74,4	2,3	0,3	14,8		
	гор. Напиток	269/296		чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9		
				чай	0,4	0,3						
сахар				10	0,82							
Итого				63,267	795,4	48,4	32,13	78,8				
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8			
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	40	12,6	166,8	2,9	3,8	166,8			
Итого				30,6	266,8	8,7	8,8	174,8				
Итого за весь день					376,03	3284,8	131,22	119,28	590,73			



Основное организованное меню											
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Понедельник		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	173/196	Каша рисовая вязкая	180/5	31,22	218	5	7	29,2		
			масло сливочное	5	4,40						
			рис	55	6,93						
			молоко	205	19,48						
			сахар	5	0,41						
	напиток	272/299	Кофейный напиток на молоке	200	10,71	109	3,2	2,8	18,5		
			кофейный напиток	2	0,39						
			сахар	10	0,82						
			молоко	100	9,50						
	хлеб	231/254	блины с маслом	80	7,85	80,8	2,32	4,08	12,72		
			мука	50	3,25						
			сахар	2	0,16						
			соль	1	0,04						
			дрожжи	0,5	0,01						
			масло растительное	5	0,39						
г.п			яйцо вареное	40	4,00	63	5,08	4,6	0,28		
Итого				53,78	470,8	15,6	18,48	60,7			
Обед	закуска	36/44	Винегрет овощной с фасолью	100	12,34	95,2	4,32	17,9	15,3		
			картофель отварной	20	0,74						
			лук реп.	12	0,48						
			масло растительное	8	1,04						
			морковь	8	0,48						
			свекла	14	0,70						
			фасоль консервированная	26	2,42						
			огурец соленый	18	6,48						
			1 блюдо	60/73	суп картофельный с лапшой	200	5,40	88	2,24	2,2	11,24
			картофель		60	2,22					
	морковь	8	0,48								
	лук реп.	8	0,32								
	масло растительное	2	0,26								
	2 блюдо	93/107	Гуляш из отварной курицы	90	51,44	268,2	11,2	17,91	6,3		
			Филе курицы	100	48,00						
			морковь	13,5	0,81						
			лук реп.	11,2	0,45						
			мука	3,3	0,21						
			томатна паста	3,3	0,96						
	гарнир	202/225	картофель отварной с маслом	180/4	14,99	151	3,5	3,8	25		
			картофель	310	11,47						
			масло сливочное	4	3,52						
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	14,62	78	0,3	0,2	25,1		
			яблоко	57	10,26						
			сахар	20	1,64						
			лимон	16	2,72						
	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		
	Итого				101,51	848,3	27,36	42,81	121,89		
	Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (банан)	100	17	96	1,13	0,38	14,25	
напиток		г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4		
сладкое		г.п.	пряник	50	7,5	200	1,8	6,5	34		
Итого				40,5	388	3,93	6,88	73,65			
Салат	39/47	Салат Студенческий	80/30	10,844	137	3,8	10,5	6,8			
		картофель	62	2,294							
		Морковь	27,5	1,65							
		зеленый горошек	27	5,4							
		яйцо	15	1,5							
гарнир	99/113	Биточки мясные с соусом	80/30	39,7751	200	13,8	11,1	11,1			
		Биточки	80	37,28							
		соус	12,3	2,4951							
		лук реп.	0,5	0,02							
		томатна паста	3	0,87							
		масло сливочное	1,7	1,496							
		мука	1,3	0,0845							
		сахар	0,03	0,0246							
		гор.блюдо	166/189	Каша перловая рассыпчатая	150	8,965	76,5	4,2	5,7	2,4	
		Перловка		67	3,685						
		масло сливочное		6	5,28						
		хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	35	1,12	119,09	3,45	1,36	23,36	
		хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	35	1,19	74,4	2,3	0,3	14,8	
гор. Напиток	269/296	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9			
чай		0,4	0,3								
сахар		10	0,82								
Итого				63,0141	641,99	23,85	18,49	61,56			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	18	100	5,8	5			
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	30	9,45	125,1	2,18	2,85	125,1		
Итого				27,45	225,1	7,98	86,66	317,8			
Итого за весь день					286,25	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	23,17	270,8	5,1	15,3	29,3		
			масло сливочное	5	4,40						
			рис	40	5,04						
			молоко	148	13,32						
				сахар	5	0,41					
	Фрукт	г.п		фрукт (банан)	190	32,30	70,88	1,13	0,38	14,25	
	напиток	г.п		кефир	200	18,00	100	5,8	5	8	
				бтерброд с маслом	3	3,63	106	5	3	14,5	
				масло сливочное	3	2,64					
	г.п		хлеб пшеничный	30	0,99						
Итого					77,10	547,68	17,03	23,68	66,05		
Обед	закуска	36/44	Винегрет овощной с фасолью	100	12,02	95,2	4,32	17,9	15,03		
			картофель отварной	20	0,74						
			лук реп.	6	0,24						
			масло растительное	8	1,04						
			Фасоль консерв.	24	2,42						
			огурец соленый	18	6,48						
			свекла	14	0,70						
			морковь	8	0,40						
			1 блюдо	60/73	суп картофельный с лапшой	200	5,40	88	2,24	2,2	11,24
					картофель	60	2,22				
			морковь	8	0,48						
			лук реп.	8	0,32						
			масло растительное	2	0,26						
			лапша	8	2,12						
	2 блюдо	119/135	Гуляш из мяса птицы	90	101,49	268,2	11,2	17,91	6,3		
			Филе куриное	198	95,04						
			морковь	19,1	1,15						
			мука	3,3	0,21						
			томатная паста	3,3	0,96						
			лук реп.	15,4	0,62						
			масло сливочное	4	3,52						
	гарнир	202/225	картофель отварной	150	14,99	121	3,5	3,8	25		
			Картофель	310	11,47						
			масло сливочное	4	3,52						
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	14,62	78	0,3	0,2	25,1		
			яблоко	57	10,26						
			сахар	20	1,64						
			лимон	16	2,72						
	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	
Итого					151,24	818,3	27,36	42,81	121,62		
Итого за весь день					228,34	1365,98	44,39	66,49	187,67		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025