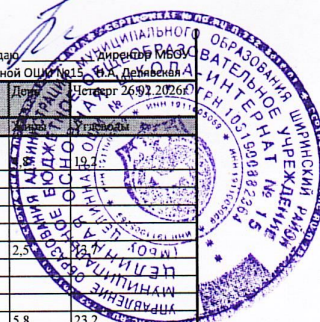


Основное организованное меню

Утверждено: _____
 Целинный ОШ №15, г. Делявская



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживания		Отд./корп									
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшеничная молочная	180/5	20,46	249,6	3,84					
			жидкая									
			крупа пшено	40	2,72							
				молоко	101	10,30						
				Сахар	6	0,55						
				масло сливочное	5	6,89						
	гор.напиток	274/301		какао с молоком	200	11,42	88	3,3	2,5			
				какао порошок	2	0,30						
				молоко	100	10,20						
				Сахар	10	0,92						
	хлеб	1/9		бутерброд с маслом	5	22,61	237,6	2,77	5,8	23,2		
				хлеб	45	1,94						
				масло сливочное	15	20,67						
				Гренки с сыром	50-5-15	20,74						
сыр				15	11,70							
масло сливочное				5	6,89							
хлеб				50	2,15							
Итого					75,22	575,2	9,91	13,1	56,1			
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,75	95,2	4,32	17,9	15,03			
			лук реп.	7	0,26							
			картофель	70	3,15							
			горошек консерв.	24	1,46							
			масло растительное	8	1,34							
			яйцо	8	0,88							
	1 блюдо	63/72		суп картофельный с бобовыми и гречками	250	13,55	11,7	2,6	2,5	18,8		
				картофель	62,5	2,81						
				лук реп.	12	0,44						
				морковь	16	0,62						
				масло сливочное	5	6,89						
				горох	20	1,10						
	2 блюдо	115/131		хлеб пшеничный	39	1,68						
				рагу овощное с мясом	200	62,85	355,2	12,3	9	18		
				Филе куриной грудки	97	50,44						
				мука	2	0,08						
				картофель	79	3,56						
				Капуста белокачанная	61	2,44						
				лук реп.	28	1,04						
				морковь	51	1,99						
				масло растительное	6	1,01						
				томатна паста	4,5	1,28						
				масло сливочное	0,7	0,96						
				сахар	0,6	0,05						
	напиток	276/303		яблочно-лимонный напиток	200	17,34	101	0,3	0,2	25,1		
				яблоко	57	10,55						
				лимон	16	4,96						
				Сахар	20	1,83						
хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15			
			хлеб ржаной	40	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8			
Итого					102,97	731	25,32	30,4	115,88			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Груша)	200	39	34,13	0,3	0,23	7,35			
			сок фруктовый	200	17,55	92	1	0	25,4			
			мармелад	35	11,55	112	0,04	1,1	4,4			
Итого					68,1	126,13	1,34	1,33	37,15			
Ужин	закуска	44/98	салат из свежих овощей с сух.	80	12,34915	122,8	1,1	3,9	15,6			
			морковь	48,6	1,8954							
			Капуста белокачанная	31,3	1,252							
			курага	9,5	2,85							
			чернослив	15,3	5,16375							
			Сахар	2	0,183							
			масло растительное	6	1,005							
	2 блюдо	124/146		фрикадельки из кур	90	43,74	189,9	18	12,9	0,5		
				гарнир	165/188	каша рассыпчатая из гречнев.	180	11,362	267,8	12,6	7,8	52,1
				крупа гречневая	86	4,472						
				масло сливочное	5	6,89						
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15		
				чай с сахаром	200	1,2014	35	0,1	0,03	9,9		
	гор. Напиток	268/295		чай	0,4	0,2864						
сахар				10	0,915							
Итого					70,37255	709	35,3	25,13	102,25			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	23,6	100	5,8	5	8			
			гор напиток	268/295	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.	баранка	35	8,785	104,3	1,23	1,2
Итого					33,5864	239,3	7,13	6,23	22,7			

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОПИ № 15 7-11 приходящие			Отд./корп			День	Четверг			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшенная молочная жидкая	150	20,46	249,6	3,84	4,8	19,2		
			крупа пшено	40	2,72						
			молоко	101	10,30						
			Сахар	6	0,55						
			масло сливочное	5	6,89						
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	11,42	88	3,3	2,5	13,7		
			какао порошок	2	0,30						
			молоко	100	10,20						
				Сахар	10	0,92					
	напиток	г.п.	кефир	200	23,60	100	5,8	5	8		
	фрукт	г.п.	фрукт (Груша)	200	39,00	34,13	0,3	0,23	7,35		
	хлеб	1/9.	бутерброд с маслом	5	22,61	237,6	2,77	5,8	23,2		
хлеб			45	1,94							
		масло сливочное	15	20,67							
Итого					117,08	709,33	16,01	18,33	71,45		
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	7,09	95,2	4,32	9,2	15,03		
			Яйцо	8	0,88						
			лук реп.	7	0,26						
			картофель	70	3,15						
			горошек зеленый консерв.	24	1,46						
			масло растительное	8	1,34						
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	13,55	11,7	2,6	2,5	18,8		
			картофель	62,5	2,81						
			лук реп.	12	0,44						
			морковь	16	0,62						
			масло сливочное	5	6,89						
			горох	20	1,10						
			хлеб пшеничный	39	1,68						
	2 блюдо	115/131	рагу овощное с мясом	150	62,85	355,2	12,3	9	18		
			Филе куриной грудки	97	50,44						
			мука	2	0,08						
			картофель	79	3,56						
			Капуста белокачанная	61	2,44						
			лук реп.	28	1,04						
			морковь	51	1,99						
			масло растительное	6	1,01						
			томатна паста	4,5	1,28						
			масло сливочное	0,7	0,96						
			сахар	0,6	0,05						
			напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	17,34	101	0,3	0,2	25,1
					яблоко	57	10,55				
	лимон	16			4,96						
	Сахар	20			1,83						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8		
Итого					104,31	731	25,32	21,7	115,88		
Итого за весь день					221,39	1440,33	41,33	40,03	187,33		

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп							
Присем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшеничная молочная жидкая	200	23,05	189					
			крупа пшено	50	3,40						
			молоко	126	12,85						
			Сахар	6	0,55						
	гор.напиток	274/301	масло сливочное	7	9,65						
			какао с молоком	200	11,52	88	3,3	2,5	13,7		
			какао порошок	4	0,60						
			молоко	100	10,00						
	напиток	г.п.	кефир	200	23,60	100	5,8	5	8		
			Фрукт	г.п.	фрукт (Груша)	200	39,00	34,13	0,3	0,23	7,35
	хлеб	1/9.	бутерброд с маслом	50/20.	29,71	165	4	16,7	23,8		
			хлеб	50	2,15						
масло сливочное			20	27,56							
Итого					126,87	576,13	20,7	35,43	96,85		
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	8,55	98	3,3	5,4	10,8		
			яйцо	10	1,10						
			лук реп.	7	0,26						
			картофель	86	3,87						
			горшек зеленый консерв.	27	1,65						
			масло растительное	10	1,68						
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гренками	250	13,55	111,7	2,6	2,5	18,8		
			картофель	62,5	2,81						
			лук реп.	12	0,44						
			морковь	16	0,62						
			масло сливочное	5	6,89						
			горох	20	1,10						
	2 блюдо	115/131	хлеб пшеничный	39	1,68						
			рагу овощное с мясом	200	79,26	144	4,8	6,2	15,8		
			мука	3	0,12						
			картофель	98	4,41						
			Капуста белокачанная	76	3,04						
			лук реп.	35	1,30						
			морковь	63	2,46						
			масло растительное	8	1,34						
			томатна паста	6	1,71						
			филе курицы	122	63,44						
			масло сливочное	1	1,38						
			сахар	0,7	0,06						
			напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	17,34	101	0,3	0,2	2,5
					яблоко	57	10,55				
	лимон	16			4,96						
	Сахар	20			1,83						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8		
	Итого					122,18	622,6	16,8	15,1	86,85	
	Итого за весь день					249,05	1198,73	37,5	50,53	183,7	

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп			Цели				
Примечание	Раздел	№ рец.	Бюджет	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшениная молочная жидкая	250/10.	30,58	351,9					
			крупа пшено	50	3,40						
			молоко	126	12,85						
			Сахар	6	0,55						
			масло сливочное	10	13,78						
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	19,95	88	3,3	2,5	13,7		
			какао порошок	4	0,60						
			молоко	100	10,20						
	хлеб	1/9.	бутиерброд с маслом	70/20.	30,57	313	5,4	17	34		
			хлеб	70	3,01						
			масло сливочное	20	27,56						
Итого					81,10	752,9	26	30,5	87,6		
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	8,29	144	3,3	5,4	10,8		
			яйцо	10	1,10						
			картофель	86	3,87						
			масло растительное	8	1,34						
			горошек консер.	27	1,65						
			лук реп.	9	0,33						
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	13,55	111,7	2,6	2,5	18,8		
			картофель	62,5	2,81						
			лук реп.	12	0,44						
			морковь	16	0,62						
			масло сливочное	5	6,89						
			горох	20	1,10						
	2 блюдо	115/131	хлеб пшеничный	39	1,68						
			рагу овощное с мясом	250	79,26	523	21,4	28,4	23,5		
			мука	3	0,12						
			картофель	98	4,41						
			Капуста белокочанная	76	3,04						
			лук реп.	35	1,30						
			морковь	63	2,46						
			масло растительное	8	1,34						
			томатная паста	6	1,71						
			Филе курицы	122	63,44						
			масло сливочное	1	1,38						
напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	17,34	101	0,3	0,2	2,5			
		яблоко	57	10,55							
		лимон	16	4,96							
		Сахар	20	1,83							
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15			
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8			
Итого					121,91	1047,6	33,4	37,3	94,55		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Груша)	200	39	34,13	0,3	0,23	7,35		
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	17,55	92	1	0	25,4		
	сладкое	г.п.	мармелад	50	16,5	321	0,1	0	79,4		
Итого					73,05	447,13	1,4	0,23	112,15		
Ужин	закуска	44/98	салат из свежих овощей с су	100	12,34915	153,5	2	6,14	22,54		
			морковь	48,6	1,8954						
			Капуста белокочанная	31,3	1,252						
			курага	9,5	2,85						
			чернослив	15,3	5,16375						
			Сахар	2	0,183						
			масло растительное	6	1,005						
	2 блюдо	124/146	фрикадельки из кур	100	48,6	245	12,5	15,7	11,1		
			гарнир	165/188	каша рассыпчатая из гречне	200	13,208	214,2	14	8,7	57,9
	хлеб бел.	г.п.	крупа гречневая	95	4,94						
			масло сливочное	6	8,268						
			хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15		
	гор. Напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,2014	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,2864						
сахар			10	0,915							
Итого					77,07855	741,2	32,1	31,07	115,69		
завтрак 2	кисломолочн ый напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8		
			гор. Напиток	168/295	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.	баранка	50	12,55	149	1,99	2,7	26,3
Итого					37,3514	284	7,89	7,73	44,2		
Итого за весь день					390,50	3272,83	100,79	106,83	454,19		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699200

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027