

Основное организованное меню

Утверждено: директор МБОУ Целинной ОШ №15 Ю.А. Давыдова



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	80,4695	158	8,2	8	34,4
Завтрак			гречка	45	2,34				
Завтрак			сахар	5	0,4575				
Завтрак			молоко	86	8,772				
Завтрак			масло сливочное	5	68,9				
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Сырники из творога	100/10	87,6625	125	25	15	
			творог	135	76,14				
			Яйцо	1/8шт	0,88				
			мука	20	0,83				
			сахар	15	1,3725				
			масло сливочное	5	6,89				
			сгущеное молоко	10	1,55				
	гор.напиток	272/29	кофейный напиток на молоке	200	11,3082	94	2,9	2,8	11,2
			кофейный напиток	2,4	0,1932				
			молоко	100	10,2				
			сахар	10	0,915				
	хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	30/10.	9,87	106	5	3	14,5
			хлеб пшеничный	30	1,29				
			сыр	11/01.	8,58				
<b>Итого</b>					<b>108,8407</b>	<b>483</b>	<b>41,1</b>	<b>28,8</b>	<b>79,1</b>
Обед	закуска	39/47	салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком"	60	11,1065	92	4,2	9,2	5,7
			капуста белокачанная	68	2,72				
			лук	20	0,74				
			гороше консерв.	34	2,074				
			яйцо	40	4,4				
			масло растительное	7	1,1725				
	1 блюдо	65/78	Борщ с капустой и картофелем	200	8,83932	110	1,9	6,6	10,13
			капуста белокачанная	20	0,8				
			картофель	21	0,945				
			морковь	10	0,39				
			свекла	42	1,596				
			сахар	2	0,183				
			лук реп.	9	0,333				
			масло растительное	4	0,67				
			томатна паста	3	1,142				
			сметана	8	2,78032				
	2 блюдо	99/113	Котлета с соусом	90	48,0396	118,3	12	11	11
			котлета	100	44,5				
			соус	12,3	3,5396				
			лук реп.	0,5	0,185				
			томатна паста	3	0,8565				
			масло сливочное	1,7	2,3426				
			мука	1,3	0,05395				
			морковь	1,9	0,0741				
			сахар	0,3	0,02745				
	гарнир	129/151	макаронны отварные с маслом	200/10	4,241	275	8,4	6,4	51
			макаронны	64	3,552				
			масло сливочное	5	0,689				
	напиток	278/303	Напиток Яблочно-лимонный	200	17,335	101	0,3	0,2	0,8
			Яблоко	57	10,545				
			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	20	0,88	37,2	1,15	0,15	7,4
<b>Итого</b>					<b>92,16</b>	<b>827</b>	<b>31,45</b>	<b>34,05</b>	<b>110,18</b>
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	35	11,55	81	0,74	3,78	0,063
<b>Итого</b>					<b>72,1</b>	<b>281</b>	<b>4,44</b>	<b>4,34</b>	<b>27,703</b>
Ужин	закуска	129/151	Картофель отварной с маслом	180	19,462	151	3,5	3,8	25
			картофель	310	13,95				
			масло сливочное	4	5,512				
	гор.блюдо	93/107	Гуляш из отварной курицы	80/30	106,6603	268,2	11,2	17,91	6,3
			лук реп.	15,4	0,5698				
			томатна паста	3,3	0,94215				
			морковь	19,1	0,7449				
			мука	3,3	0,13695				
			масло растительное	7,8	1,3065				
			филе куриное	198	102,96				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	35	1,505	81,81	3,06	0,44	1,76
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	35	1,54	65,1	2,01	0,26	1,04
	гор. Напиток	269//296	чай с молоком	200	6,3014	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,2864				
			Сахар	10	0,915				
			молоко	50	5,1				
<b>Итого</b>					<b>135,4687</b>	<b>635,11</b>	<b>21,37</b>	<b>24,21</b>	<b>46,5</b>
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	23,6	100	5,8	5	8
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	30	8,1	125,1	2,18	0,53	125,1
<b>Итого</b>					<b>31,7</b>	<b>225,1</b>	<b>7,98</b>	<b>5,53</b>	<b>133,1</b>
<b>Итого за весь день</b>					<b>440,27</b>	<b>2451,21</b>	<b>106,34</b>	<b>96,93</b>	<b>396,583</b>

### Основное организованное меню



Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15		Отд./корп						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	каша гречневая	180/5	18,4595	158	8,2			
			молочная вязкая							
			гречка	45	2,34					
			сахар	5	0,4575					
			молоко	86	8,772					
			масло сливочное	5	6,89					
	фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)	200	43	108	2,7	0,56	2,24	
	напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8	
		03.ноя	бутерброд с сыром	30/10.	9,87	106	5	3	14,5	
			хлеб пшеничный	30	1,29					
			сыр	11/01.	8,58					
<b>Итого</b>					<b>94,9295</b>	<b>472</b>	<b>21,7</b>	<b>16,56</b>	<b>58,14</b>	
Обед										
	закуска	39/47	салат "из белокачанной капусты с зеленым гор."	60	11,609	92	4,2	9,2	5,7	
			капуста белокачанная	68	2,72					
			лук реп.	20	0,74					
			гороше консерв.	34	2,074					
			яйцо	40	4,4					
			масло растительное	10	1,675					
	1 блюдо	65/78	Борщ с капустой и картофелем	200	5,466	110	2,13	5,63	10,13	
			капуста белокачанная	20	0,8					
			картофель	21	0,945					
			морковь	10	0,39					
			лук реп.	9	0,333					
			масло растительное	4	0,67					
			свекла	42	1,596					
			сметана	8	2,78032					
			томатна паста	3	2,284					
			сахар	2	0,732					
	2 блюдо	93/107	Котлета с соусом	80/30	51,11815	118,3	12	11	11	
			Котлета	100	44,5					
			Соус	12,3	3,3731					
			лук реп.	0,5	0,0185					
			томатна паста	3	0,8565					
			масло сливочное	1,7	2,3426					
			мука	1,3	0,05395					
			морковь	1,9	0,0741					
			сахар	0,3	0,02745					
	гарнир	129/151	Макароны с маслом	200/10	9,064	275	8,4	6,4	51	
			макароны	64	3,552					
			масло сливочное	4	5,512					
	напиток	278/303	Напиток Яблочно-лимонный	200	17,335	101	0,3	0,2	0,8	
			Яблоко	57	10,545					
			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	20	0,88	37,2	1,15	0,15	7,4	
<b>Итого</b>					<b>97,19</b>	<b>827</b>	<b>31,68</b>	<b>33,08</b>	<b>110,18</b>	
<b>Итого за весь день</b>					<b>192,12</b>	<b>1299</b>	<b>53,38</b>	<b>49,64</b>	<b>168,32</b>	



Основное организованное меню										
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная	180/5	26,265	145	8,2	8	25	
			вязкая							
			молоко	120	12,24					
			гречка	63	3,276					
				сахар	6	0,549				
				масло сливочное	7	9,646				
			272/29	Кофейный напиток на	200	11,759	94	2,9	2,8	11,2
		молоке								
		Кофейный напиток		8	0,644					
		сахар		10	0,915					
				молоко	100	10,2				
		напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8
	Фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)	200	43	108	2,7	0,56	2,24	
	хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	50/20.	19,31	102	5	3	14,5	
			хлеб пшеничный	50	2,15					
			сыр	22/01.	17,16					
<b>Итого</b>					<b>131,485</b>	<b>549</b>	<b>24,6</b>	<b>19,36</b>	<b>69,34</b>	
Обед	закуска	сен.17	Салат "Из белокачанной							
			капусты с зеленым							
			горошком"	100	10,32	99	4,2	9,2	5,7	
			капуста белокачанная	84	3,36					
				гороше консерв.	20	1,22				
				яйцо	40	4,4				
				масло растительное	8	1,34				
	1 блюдо	65/78		Борщ с капустой и	300	12,7339	165	2,8	5,6	8,3
				картофелем						
				капуста белокачанная	30	1,2				
				картофель	48	2,16				
				морковь	16	0,624				
				лук реп.	14	0,518				
				масло растительное	6	1,005				
				свекла	64	2,432				
				томатная паста	3,5	0,99925				
				сметана	10	3,4754				
				сахар	3,5	0,32025				
	2 блюдо	129/151		Котлета с соусом	120/50	47,17	315	20,1	15,3	17
				Котлета	100	44,5				
				соус	5,3	2,67485				
				лук реп.	1	0,037				
				морковь	3	0,117				
				томатна паста	5	1,4275				
				масло сливочное	0,7	0,9646				
				сахар	0,5	0,04575				
				мука	2	0,083				
				Макароны отварные с						
	гарнир	129/151		маслом	230/10	10,442	301	8,4	6,4	51
				Макароны	64	3,552				
				масло сливочное	5	6,89				
	напиток	278/303		Напиток Яблочно-	200	17,335	101	0,3	0,2	0,8
				лимонный						
Яблоко				57	10,545					
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	20	0,88	37,2	1,15	0,15	7,4	
<b>Итого</b>					<b>100,61</b>	<b>1111,7</b>	<b>40,45</b>	<b>37,35</b>	<b>114,35</b>	
<b>Итого за весь день</b>					<b>232,09</b>	<b>1660,7</b>	<b>65,05</b>	<b>56,71</b>	<b>183,69</b>	

Утверждено  
 Директор МБОУ  
 Целинная ОШИ №15  
 И.А. Делявский



**Основное организованное меню**

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп	Цена	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	22,955	240	8,2	8			
			гречка	63	3,276						
			молоко	120	12,24						
			сахар	6	0,549						
			масло сливочное	5	6,89						
			гор.напиток	272/29	кофейный напиток на молоке	200	57,644	94	2,9	2,8	11,2
			кофейный напиток	8	0,644						
			молоко	100	10,2						
			сахар	10	0,915						
			сырники из творога	100/10	46,8	125	25	15	20		
хлеб	3/11.		бутерброд с сыром	50/20	19,31	167	7,6	4,3	17,2		
			хлеб пшеничный	50	2,15						
			сыр	22\01.	17,16						
<b>Итого</b>				<b>99,909</b>	<b>626</b>	<b>43,7</b>	<b>30,1</b>	<b>81,8</b>			
Обед	закуска	39/47	салат "из белокочанной капусты с зеленогорошком"	100	11,63	122	4,2	9,2	5,7		
			капуста белокочанная	84	3,36						
			морковь	25	0,975						
			горошек консерв.	20	1,22						
			яйцо	40	4,4						
			масло растительное	8	1,675						
			1 блюдо	65/78	Борщ	300	8,21825	165	2,8	5,6	8,3
			капуста белокочанная	30	1,2						
			картофель	32	1,44						
			морковь	16	0,624						
	лук реп.	14	0,518								
	масло растительное	6	1,005								
	свекла	64	2,432								
	сметана	10	3,4754								
	сахар	3,5	0,32025								
	томатна паста	3,5	0,99925								
	2 блюдо	202/225	Макаронны отварные с маслом	230/10	10,442	301	8,4	6,4	51		
	макаронны	64	3,552								
	масло сливочное	5	6,89								
	гарнир	99/113	Котлета с соусом	120/50	49,84785	315	20,1	15,3	17		
	котлета	100	44,5								
	соус	10	5,34785								
	лук реп.	1	0,037								
	морковь	3	0,117								
	масло сливочное	2,7	3,7206								
	томатна паста	5	1,4275								
	сахар	0,5	0,04575								
	напиток	278/303	Напиток Яблочно-лимонный	200	17,335	101	0,3	0,2	0,8		
	Яблоко	57	10,545								
	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	20	0,88	37,2	1,15	0,15	7,4			
<b>Итого</b>				<b>100,07</b>	<b>1134,7</b>	<b>40,45</b>	<b>37,35</b>	<b>114,35</b>			
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	35	10,605	81	0,74	3,78	0,063
<b>Итого</b>				<b>71,155</b>	<b>281</b>	<b>4,44</b>	<b>4,34</b>	<b>27,703</b>			
Ужин	закуска	93/107	Гуляш из отварной курицы	120/49	118,9861	315	4,3	0	37,8		
			Филе куриное	220	114,4						
			лук реп.	18,7	0,6919						
			морковь	22,3	0,8697						
			масло растительное	10	1,675						
			мука	5	0,2075						
			томатна паста	4	1,142						
			гор.блюдо	129/151	Картофель отварной	180	6,66	176,4	4,3	0	37,8
			картофель	310	13,95						
			масло сливочное	4	5,512						
	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		
	гор. Напиток	269//296	чай с молоком	200	6,3014	35	0,1	0,03	9,9		
	чай	0,4	0,2864								
	Сахар	10	0,915								
молоко	50	5,1									
<b>Итого</b>				<b>135,4275</b>	<b>694,3</b>	<b>14,5</b>	<b>0,83</b>	<b>124,45</b>			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8		
			сладкое	г.п.	Печенье сахарное	40	10,8	166,8	2,9	0,7	166,8
<b>Итого</b>				<b>34,4</b>	<b>266,8</b>	<b>8,7</b>	<b>5,7</b>	<b>174,8</b>			
<b>Итого за весь день</b>				<b>440,96</b>	<b>2965,9</b>	<b>113</b>	<b>80,63</b>	<b>413,42</b>			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699200

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027