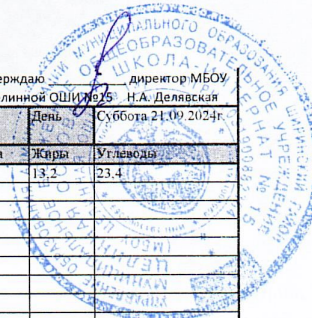


## Основное организованное меню

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



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Суббота 24.09.2024г.			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белкп	Жиры	Углевода			
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	62,90	197,3	12,3	13,2	23,4			
			творог	94	52,64							
			манка	6	0,34							
			сахар	6	0,49							
			ййшо	1/10шт	1,00							
			сухари панировочные	4	0,84							
			сметана	4	2,00							
			масло сливочное	4	3,52							
			молоко сгущенное	14	2,07							
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	14,92	82	4,4	4,1	15,9			
			макароны	20	1,12							
			молоко	125	11,88							
			сахар	2	0,16							
			масло сливочное	2	1,76							
	гор напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	18,68	94	2,9	2,8	14,9			
			молоко	100	9,50							
			сахар	110	9,02							
			кофейный напиток	2	0,16							
хлеб	3/11	бутерброд с сыром	30/10	10,45	106	5	3	14,5				
		сыр	11	9,46								
		хлеб	30	0,99								
<b>Итого</b>				<b>92,03</b>	<b>479,3</b>	<b>24,6</b>	<b>23,1</b>	<b>68,7</b>				
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	14,50	55	1,3	2,3	7,3			
			свекла	19	0,95							
			морковь	12,5	0,75							
			картофель	27,5	1,02							
			огурец соленый	27,5	9,90							
			Капуста белокачанная	20	0,80							
			лук реп.	17,5	0,70							
			сахар	0,5	0,04							
			соль	0,3	0,01							
			масло растительное	2,5	0,33							
			кислота лимонная	0,3	0,004							
			1 блюдо	52/64	Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	10,83	98,3	2,1	7	10,1	
	Капуста белокачанная	64			2,56							
	картофель	39			1,44							
	морковь	12			0,72							
	лук реп.	11,5			0,46							
	масло растительное	5			0,65							
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	89,15	183	12	9,5	1,7			
			горбуша	214	79,18							
			морковь	5	0,30							
			лук реп.	6	0,24							
			масло сливочное	10	8,80							
			кислота лимонная	0,2	0,003							
			мука	2	0,13							
			ййшо	5шт	0,50							
	гарнир	202/225	Макароны отварные	100	7,98	235	6,6	5	40			
			макароны	64	3,58							
			масло сливочное	5	4,40							
напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9				
		чай	0,4	0,30								
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	1,82	130	3,8	1,5	25,7				
		хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8				
<b>Итого</b>				<b>126,80</b>	<b>810,7</b>	<b>28,2</b>	<b>25,63</b>	<b>109,5</b>				
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24			
			напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4	
			сладкое	г.п.	Вафли	20	6,6	54	0,16	0,02	0,08	
<b>Итого</b>				<b>52,2</b>	<b>254</b>	<b>3,86</b>	<b>0,58</b>	<b>27,72</b>				
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	11,7465	82	0,9	5,1	8,3			
			свекла	65	3,25							
			яблоко	43	7,74							
			масло растительное	5	0,65							
			кислота лимонная	0,5	0,007							
			сахар	1	0,082							
			соль	0,5	0,0175							
			2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	90	39,6	154,8	9	10,8	5,4	
					Картофельное пюре	150	12,63175	140	1,8	1,2	0,81	
	гарнир	131/153	картофель	161,5	5,9755							
			молоко	23,75	2,25625							
			масло сливочное	5	4,4							
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15			
			чай с молоком	200	5,87	69	1,6	1,8	12,4			
				чай	0,4	0,3						
				молоко	50	4,75						
				сахар	10	0,82						
<b>Итого</b>				<b>71,16825</b>	<b>539,3</b>	<b>16,8</b>	<b>19,4</b>	<b>51,06</b>				
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	18	100	5,8	5	8			
			гор Напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,18	35	0,1	0,03	9,9	
			чай	0,4	0,3							
			сахар	10	0,88							
сладкое	г.п.	Печенье	50	15,75	111,7	2,1	4,5	9				
<b>Итого</b>				<b>34,93</b>	<b>246,7</b>	<b>8</b>	<b>9,53</b>	<b>26,9</b>				
<b>Итого за весь день</b>				<b>377,13</b>	<b>2330</b>	<b>81,46</b>	<b>78,24</b>	<b>283,88</b>				



Утверждаю \_\_\_\_\_ директор  
МБОУ Целинный ОШИ №15, н.а.  
Делявская

### Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинный ОШИ № 15						День			Суббота					
	12-18 лет проживающие			Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	21.09.2024г.					
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо												
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	14,88	430,8	25,5	19,8	35,08						
			творог	141	78,96										
			манка	10	0,56										
			сахар	10	0,82										
			яйцо	1/10шт	1,00										
			сахари панировочные	6	1,26										
			сметана	6	3,00										
			масло сливочное	6	5,28										
			молоко сгущенное	20	2,96										
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	22,26	119	4,4	4,1	15,9				
					макарроны	20	1,12								
					молоко	125	1,90								
					сахар	2	1,64								
					масло сливочное	2	17,60								
			гор напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	10,94	94	2,9	2,8	14,9				
					молоко	100	9,50								
					сахар	10	0,82								
					кофейный напиток	8	0,62								
			хлеб	3//11		бутерброд с сыром	3	20,57	106	5	3	14,5			
						сыр	22	18,92							
			хлеб	50	1,65										
<b>Итого</b>					<b>46,39</b>	<b>749,8</b>	<b>33,4</b>	<b>25,6</b>	<b>64,48</b>						
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	14,50	55	1,3	2,3	7,3						
			свекла	19	0,95										
			морковь	12,5	0,75										
			картофель	27,5	1,02										
			огурец соленый	27,5	9,90										
			Капуста белокачанная	20	0,80										
			лук реп.	17,5	0,70										
			сахар	0,5	0,04										
			соль	0,3	0,01										
			масло растительное	2,5	0,33										
			кислота лимонная	0,3	0,004										
			1 блюдо	52/64	Шни из свеж. Капусты с картофелем	300	12,98	112	2,1	7	10,1				
					Капуста белокачанная	76	3,04								
					картофель	46	1,70								
					морковь	15	0,90								
					лук реп.	14	0,56								
					масло растительное	6	0,78								
					сметана	12	6,00								
			2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша" с соусом польским	120	73,83	172	23	9,5	1,7				
					горбуша	252	93,24								
					морковь	5	0,30								
					лук реп.	6	0,24								
					соус польский	50	9,43								
					масло сливочное	10	8,80								
					кислота лимонная	0,2	0,0028								
					мука	2	0,13								
					яйцо	5шт	0,50								
			гарнир	292/225	Макарроны отварные	180	7,98	235	6,6	5	40				
					макарроны	64	3,58								
					масло сливочное	5	4,40								
			напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9				
					чай	0,4	0,30								
					сахар	10	0,82								
			хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	55	1,82	131	3,8	1,5	25,7			
			хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8			
<b>Итого</b>					<b>113,63</b>	<b>814,4</b>	<b>39,2</b>	<b>25,63</b>	<b>109,5</b>						
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24						
			напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4				
			сладкое	г.п.	Вафли	40	13,2	81	0,7	3,78	0,63				
<b>Итого</b>					<b>58,8</b>	<b>281</b>	<b>4,4</b>	<b>4,34</b>	<b>28,27</b>						
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	11,7465	82	0,9	5,1	8,3						
			свекла	65	3,25										
			яблоко	43	7,74										
			масло растительное	5	0,65										
			кислота лимонная	0,5	0,007										
			сахар	1	0,082										
			соль	0,5	0,0175										
			2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	100	44	338,3	14,2	22,8	22,9				
			гарнир	131/153	Картофельное пюре	230	15,147	215	4,7	8,1	29,9				
					картофель	193,5	7,1595								
					молоко	28,5	2,7075								
					масло сливочное	6	5,28								
			хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15			
				269/296		чай с молоком	200	5,33	69	1,6	1,8	12,4			
						чай	0,4	0,3							
			молоко	50	4,75										
			сахар	10	0,28										
<b>Итого</b>					<b>77,5435</b>	<b>797,8</b>	<b>24,9</b>	<b>38,3</b>	<b>97,65</b>						
Итого завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8						
			гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	20,02	35	0,1	0,03	9,9				
					чай	0,4	0,3								
					сахар	10	0,82								
			сладкое	г.п.	Печенье	60	18,9	134	3,6	10,2	41,6				
<b>Итого</b>					<b>38,02</b>	<b>269</b>	<b>9,5</b>	<b>15,23</b>	<b>59,5</b>						
<b>Итого за весь день</b>					<b>334,39</b>	<b>2912</b>	<b>111,4</b>	<b>109,1</b>	<b>359,4</b>						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025