

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15			Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	7-11 лет проживающие										
Примерный	Рац.пл.	№ рпц.	Блюдо							22.03.2026г.	
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,76	224	5,5	5,2	13,25		
			молоко	125	12,75						
			масло сливочное	1,6	2,06						
			сахар	1,6	0,15						
			рис	20	1,80						
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	11,42	94	2,9	2,8	14,9		
			какао порошок	2	0,30						
			сахар	10	0,92						
	хлеб	2/10.	булгурод с маслом и сыром	40/15/10	31,60	110	6,7	9,6	13,2		
			хлеб	40	1,72						
	закуска	г.п.	масло сливочное	10	13,78						
			сыр	15	11,70						
			яйцо	40/1шт	4,40	63	5,08	4,6	0,28		
Итого				64,17	491	20,18	22,2	41,63			
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	10,34	91	1,5	4,6	11		
			Капуста белокачанная	84	3,36						
			морковь	32	1,25						
			яблоко	24	4,44						
			сахар	5	0,46						
	1 блюдо	56/68	масло растительное	5	0,84						
			Свекольник	250	11,27	113,3	2	5,1	14,8		
			картофель	53	2,39						
			свекла	82	3,12						
			морковь	12	0,47						
			лук реп.	13	0,48						
			масло растительное	5	0,84						
	2 блюдо	95/109	томатна паста	1,25	0,36						
			сахар	1,6	0,15						
			сметана	10	3,48						
			Печень по-строгановски	80/40	44,74	233	10,1	15,3	3		
			печень	143	38,32						
	гарнир	165/188	масло растительное	10	1,68						
			сметана	10	3,48						
			мука	3	0,12						
			томатна паста	4	1,14						
			каша гречневая рассыпчатая	180	11,36	267,8	12,6	7,8	52,1		
	напиток	291/318	крупа гречневая	86	4,47						
масло сливочное			5	6,89							
кисель плодово-ягодный			200	13,00	76	0	0	20			
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				94,19	949	32	33,6	139,85			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	33,3	33,3	0,3	0,3	6,75		
			сок фруктовый	200	17,55	92	1	0	25,4		
			Печенье	40	10,8	89,3	3,6	10,2	41,6		
Итого				61,65	214,6	4,9	10,5	73,75			
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,202	137	3,8	10,5	6,8		
			картофель	45	2,025						
			морковь	25	0,975						
			горошек консерв.	27	1,647						
			яйцо	8шт	0,88						
	2 блюдо	104/118	масло растительное	10	1,675						
			фрикадельки из кур	100	49,8	207	14	12,2	10,1		
	гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	11,66	241	4,4	4,3	25,3		
			рис	53	4,77						
	хлеб бел.	г.п.	масло сливочное	5	6,89						
			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				71,5834	713,5	25,8	27,53	76,25			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	23,6	100	5,8	5	8		
			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						
	сладкое	260/285	Булочка слобная	50	9,06035	159	3,9	4,3	26		
			мука	30	1,245						
			дрожжи	0,4	0,08						
			соль	0,3	0,01335						
			сахар	8	0,732						
			масло сливочное	4,5	6,201						
яйцо	3шт	яйцо	3шт	0,33							
		молоко	4,5	0,459							
Итого				33,86175	294	9,8	9,33	43,9			
Итого за весь день					325,46	2662,1	92,68	103,16	375,38		

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье 22.03.2026г.
Примечание	Рецепт	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	75/89	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,90	224	5,5	5,2	13,25
			молоко	125	12,75				
			масло сливочное	1,6	2,20				
			сахар	1,6	0,15				
			рис	20	1,80				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	11,42	94	2,9	2,8	14,9
			какао порошок	2	0,30				
			сахар	10	0,92				
	хлеб	2/10.	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	27,20	328	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,72	93,5	3,5	1,2	24,15
			масло сливочное	10	13,78				
	закуска	г.п.	сыр	15	11,70				
			яйцо	40/1шт	4,40	63	5,08	4,6	0,28
Итого					59,92	802,5	23,68	23,4	65,78
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	50,30	91	1,5	4,6	11
			Капуста белокачанная	84	3,36				
			морковь	32	1,25				
			яблоко	24	44,40				
			сахар	5	0,46				
			масло растительное	5	0,84				
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	11,27	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	2,39				
			свекла	82	3,12				
			морковь	12	0,47				
			лук реп.	13	0,48				
			масло растительное	5	0,84				
			томатна паста	1,25	0,36				
	2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	120/50.	64,37	109	23,5	19,8	3,4
			печень	214	57,35				
			масло растительное	15	2,51				
			сметана	12,5	4,34				
			мука	4	0,17				
			соус	50	1,14				
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	200	13,21	214,2	14	8,7	57,9
			крупа гречневая	95	4,94				
			масло сливочное	6	8,27				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	13,00	76	0	0	20
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	50	2,15	245	7	1,2	50,8	
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого					156,06	922,9	50,3	39,7	172,7
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	33,3	33,3	0,3	0,3	6,75
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	17,55	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Печенье	40	10,8	166,3	2,9	3,8	166,8
Итого					61,65	291,6	4,2	4,1	198,95
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,202	137	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	2,025				
			морковь	25	0,975				
			гороше консерв.	27	1,647				
			яйцо	8шт	0,88				
			масло растительное	10	1,675				
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	45,5	207	14	12,2	10,1
	гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	12,65	241	4,4	4,3	25,3
			рис	64	5,76				
	хлеб бел.	г.п.	масло сливочное	5	6,89				
			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					68,2734	713,5	25,8	27,53	76,25
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
	сладкое	,260/285	чай	0,4	0,2864				
			сахар	10	0,915				
			Булочка сдобная	50	9,06035	159	3,9	4,3	26
			мука	30	1,245				
			дрожжи	0,4	0,08				
			соль	0,3	0,01335				
			сахар	8	0,732				
			масло сливочное	4,5	6,201				
яйцо	3шт	яйцо	3шт	0,33					
		молоко	4,5	0,459					
Итого					33,86175	259	9,8	9,3	43,9
Итого за весь день					379,76	2989,5	113,78	104,03	557,58

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699200

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027