

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье		
Приним. пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	250	15,93	224	5,5	5,2	13,25		
			молоко	125	11,88						
			масло сливочное	1,6	1,41						
			сахар	1,6	0,13						
			рис	20	2,52						
	гор напиток	274/301	какао с молоком	200	10,62	94	2,9	2,8	14,9		
			какао порошок	2	0,30						
			сахар	10	0,82						
			молоко	100	9,50						
	хлеб	2/10	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	27,02	110	6,7	9,6	13,2		
			хлеб	40	1,32						
			масло сливочное	10	8,80						
			сыр	15	12,90						
закуска	г.п.		яйцо	40/1шт	4,00	63	5,08	4,6	0,28		
Итого					57,57	491	20,18	22,2	41,63		
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	10,54	91	1,5	4,6	11		
			Капуста белокачанная	84	3,36						
			морковь	32	1,92						
			яблоко	24	4,20						
			сахар	5	0,41						
			масло растительное	5	0,65						
			Свекольник	250	13,44	113,3	2	5,1	14,8		
			картофель	53	1,96						
			свекла	82	4,10						
			морковь	12	0,72						
	лук реп.	13	0,52								
	масло растительное	5	0,65								
	томатна паста	1,25	0,36								
	сахар	1,6	0,13								
	сметана	10	5,00								
	2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	80/40	43,41	233	10,1	15,3	3		
			печень	143	35,75						
			масло растительное	10	1,30						
				сметана	10	5,00					
				мука	3	0,20					
				томатна паста	4	1,16					
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	180	8,70	267,8	12,6	7,8	52,1		
			крупа гречневая	86	4,30						
			масло сливочное	5	4,40						
	напиток	291/318		кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20	
	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					90,81	949	32	33,6	139,85		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75		
			напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4
			сладкое	г.п.	Печенье	40	12,6	89,3	3,6	10,2	41,6
Итого					61	214,6	4,9	10,5	73,75		
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,695	137	3,8	10,5	6,8		
			картофель	45	1,665						
			морковь	25	1,5						
			гороше консерв.	27	2,43						
			яйцо	8шт	0,8						
				масло растительное	10	1,3					
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1		
			гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	11,078	241	4,4	4,3	25,3
				рис	53	6,678					
				масло сливочное	5	4,4					
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,28	93,5	3,5	0,5	24,15	
	гор напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,3						
сахар			10	0,82							
Итого					65,173	713,5	25,8	27,53	76,25		
завтрак 2	кисломолочны й напиток	г.п.	Кефир	200	18	100	5,8	5	8		
			гор напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9
					чай	0,4	0,3				
					сахар	10	0,82				
	сладкое	260/285	Булочка слобная	50	7,3144	159	3,9	4,3	26		
			мука	30	1,95						
					дрожжи	0,4	0,0104				
					соль	0,3	0,0105				
					сахар	8	0,656				
					масло сливочное	4,5	3,96				
					яйцо	3шт	0,3				
					молоко	4,5	0,4275				
	Итого					26,4344	294	9,8	9,33	43,9	
Итого за весь день					300,99	2662,1	92,68	103,16	375,38		



Основное организованное меню

Утверждаю
директор МБОУ Целинная ОШИ №15
И.А. Делявская



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп			День	Воскресенье		
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор блюдо	75/89	Суп молочный с крупой рисовой	250	15,93	224	5,5	5,2	13,25	
			молоко	125	11,88					
			масло сливочное	1,6	1,41					
	гор напиток	274/301	какао с молоком	200	10,62	94	2,9	2,8	14,9	
			какао порошок	2	0,30					
			сахар	10	0,82					
			молоко	100	9,50					
	хлеб	2/10	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	23,02	328	6,7	9,6	13,2	
			хлеб	40	1,32	93,5	3,5	1,2	24,15	
			масло сливочное	10	8,80					
закуска	г.п.	сыр	15	12,90						
		яйцо	40/1 шт	4,00	63	5,08	4,6	0,28		
Итого				53,57	802,5	23,68	23,4	65,78		
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	49,54	91	1,5	4,6	11	
			Капуста белокачанная	84	3,36					
			морковь	32	1,92					
			яблоко	24	43,20					
			сахар	5	0,41					
			масло растительное	5	0,65					
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	13,44	113,3	2	5,1	14,8	
			картофель	53	1,96					
			свекла	82	4,10					
			морковь	12	0,72					
			лук реп.	13	0,52					
			масло растительное	5	0,65					
			томатна паста	1,25	0,36					
	2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	120/50	57,68	109	23,5	19,8	3,4	
			печень	214	49,22					
			масло растительное	15	1,95					
			сметана	12,5	6,25					
			мука	4	0,26					
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	200	11,55	214,2	14	8,7	57,9	
			крупа гречневая	95	6,27					
			масло сливочное	6	5,28					
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20	
			хлеб бел.	г.п.	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		
					147,26	922,9	50,3	39,7	172,7	
Итого										
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75	
			напиток	г.п.	200	16	92	1	0	25,4
			сладкое	г.п.	40	12,6	166,3	2,9	3,8	166,8
Итого				61	291,6	4,2	4,1	198,95		
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,695	137	3,8	10,5	6,8	
			картофель	45	1,665					
			морковь	25	1,5					
			гороше консерв.	27	2,43					
			яйцо	8шт	0,8					
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1	
			гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	12,464	241	4,4	4,3
	хлеб бел.	г.п.	рис	64	8,064					
			масло сливочное	5	4,4					
			хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15	
гор напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9		
		чай	0,4	0,3						
Итого			сахар	10	0,82					
					66,599	713,5	25,8	27,53	76,25	
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8	
			гор напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03
	сладкое	260/285	чай	0,4	0,3					
			сахар	10	0,82					
			Булочка слобная	50	7,3144	159	3,9	4,3	26	
			мука	30	1,95					
			дрожжи	0,4	0,0104					
			соль	0,3	0,0105					
			сахар	8	0,656					
			масло сливочное	4,5	3,96					
Итого			яйцо	3шт	0,3					
			молоко	4,5	0,4275					
Итого за весь день				354,87	2989,5	113,78	104,03	557,58		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025