

Основное организованное меню

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



Школа	МБОУ Целинная ОШИ №15 7-11 лет проживающие		Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием лица	Раздел	№ рец.	Блюдо						
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	54,83	158	8,2	8	33,4
Завтрак			гречка	45	2,25				
Завтрак			сахар	5	0,41				
Завтрак			молоко	86	8,17				
Завтрак			масло сливочное	5	44				
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Сырники из творога	100/10	84,77	125	25	15	20
			творог	135	75,6				
			Яйцо	1/8шт	0,8				
			мука	20	1,3				
			сахар	15	1,23				
			масло сливочное	5	4,4				
			сгущенное молоко	10	1,44				
	гор.напиток	272/29	кофейный напиток на молоке	200	10,5072	94	2,9	2,8	11,2
			кофейный напиток	2,4	0,1872				
			молоко	100	9,5				
			сахар	10	0,82				
	хлеб	3/11.	Бутерброд с сыром	30/10.	10,45	106	5	3	14,5
			хлеб пшеничный	30	0,99				
			сыр	11/01.	9,46				
Итого					105,7272	483	41,1	28,8	79,1
Обед									
	закуска	39/47	салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком"	60	11,49	92	4,2	9,2	5,7
			капуста белокачанная	68	2,72				
			лук	20	0,8				
			гороше консерв.	34	3,06				
			яйцо	40	4				
			масло растительное	7	0,91				
	1 блюдо	65/78	Борщ с капустой и картофелем	200	10,481	110	1,9	6,6	10,13
			капуста белокачанная	20	0,8				
			картофель	21	0,777				
			морковь	10	0,6				
			свекла	42	2,1				
			сахар	2	0,164				
			лук реп.	9	0,36				
			масло растительное	4	0,52				
			томатна паста	3	1,16				
			сметана	8	4				
	2 блюдо	99/113	Котлета с соусом	90	31,4427	118,3	12	11	11
			котлета	100	30				
			соус	12,3	1,4427				
			лук реп.	0,5	0,2				
			томатна паста	3	0,87				
			масло сливочное	1,7	0,1496				
			мука	1,3	0,0845				
			морковь	1,9	0,114				
			сахар	0,3	0,0246				
	гарнир	129/151	макаронны отварные с маслом	200/10	4,024	275	8,4	6,4	51
			макаронны	64	3,584				
			масло сливочное	5	0,44				
	напиток	278/303	Напиток Яблочно-лимонный	200	14,62	101	0,3	0,2	0,8
			Яблоко	57	10,26				
			лимон	16	2,72				
			Сахар	20	1,64				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	20	0,7	37,2	1,15	0,15	7,4
Итого					74,08	827	31,45	34,05	110,18
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	35	11,55	81	0,74	3,78	0,063
Итого					57,15	281	4,44	4,34	27,703
Ужин									
	закуска	129/151	Картофель отварной с маслом	180	14,99	151	3,5	3,8	25
			картофель	310	11,47				
			масло сливочное	4	3,52				
	гор.блюдо	93/107	Гуляш из отварной курицы	80/30	98,938	268,2	11,2	17,91	6,3
			лук реп.	15,4	0,616				
			томатна паста	3,3	0,957				
			морковь	19,1	1,146				
			мука	3,3	0,165				
			масло растительное	7,8	1,014				
			филе куриное	198	95,04				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	35	1,12	81,81	3,06	0,44	1,76
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	35	1,19	65,1	2,01	0,26	1,04
	гор. Напиток	269//296	чай с молоком	200	5,87	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,3				
			Сахар	10	0,82				
			молоко	50	4,75				
Итого					122,108	635,11	21,37	24,21	46,5
завтрак 2									
	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	18	100	5,8	5	8
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	30	9,45	125,1	2,18	0,53	125,1
Итого					27,45	225,1	7,98	5,53	133,1
Итого за весь день					386,51	2451,21	106,34	96,93	396,583

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



Основное организованное меню

Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие		Отд./корп				День					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная	180/5	20,45	240	8,2	8	33,4				
			вязкая										
			гречка	63	4,158								
			молоко	120	11,4								
			сахар	6	0,492								
			масло сливочное	5	4,4								
			гор. напиток	272/29	кофейный напиток на молоке	200	42,124	94	2,9	2,8	11,2		
			кофейный напиток		8	0,624							
			молоко		100	9,5							
			сахар		10	0,82							
			сырники из творога	100/10	32	125	25	15	20				
хлеб	3/11.		бутерброд с сыром	50/20	20,57	167	7,6	4,3	17,2				
			хлеб пшеничный	50	1,65								
			сыр	22\01.	18,92								
Итого					83,144	626	43,7	30,1	81,8				
Обед	закуска	39/47	салат "из белокочанной	100	11,96	122	4,2	9,2	5,7				
			капусты с зелюгорошком"										
			капуста белокочанная	84	3,36								
				морковь	25	1,5							
				гороше консерв.	20	1,8							
				яйцо	40	4							
				масло растительное	8	1,3							
	1 блюдо	65/78		Борщ	300	8,899	165	2,8	5,6	8,3			
				капуста белокочанная	30	1,2							
				картофель	32	1,184							
				морковь	16	0,96							
				лук реп.	14	0,56							
				масло растительное	6	0,78							
				свекла	64	3,2							
				сметана	10	5							
				сахар	3,5	0,287							
				томатна паста	3,5	1,015							
	2 блюдо	202/225		Макароны отварные с маслом	230/10	7,984	301	8,4	6,4	51			
				макароны	64	3,584							
				масло сливочное	5	4,4							
	гарнир	99/113		Котлета с соусом	120/50	34,087	315	20,1	15,3	17			
				котлета	100	30							
				соус	10	4,087							
				лук реп.	1	0,04							
				морковь	3	0,18							
				масло сливочное	2,7	2,376							
				томатна паста	5	1,45							
				сахар	0,5	0,041							
				напиток	278/303		Напиток Яблочно-лимонный	200	14,62	101	0,3	0,2	0,8
				Яблоко			57	10,26					
лимон	16	2,72											
Сахар	20	1,64											
хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15				
хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	20	0,7	37,2	1,15	0,15	7,4				
Итого					79,57	1134,7	40,45	37,35	114,35				
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24				
			напиток	200	16	92	1	0	25,4				
			сладкое	35	11,55	81	0,74	3,78	0,063				
Итого					57,15	281	4,44	4,34	27,703				
Ужин	закуска	93/107	Гуляш из отварной курицы	120/49	110,471	315	4,3	0	37,8				
			Филе куриное	220	105,6								
			лук реп.	18,7	0,748								
			морковь	22,3	1,338								
			масло растительное	10	1,3								
			мука	5	0,325								
				томатна паста	4	1,16							
	гор.блюдо	129/151		Картофель отварной	180	6,66	176,4	4,3	0	37,8			
				картофель	310	11,47							
				масло сливочное	4	3,52							
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15			
	хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	40	1,4	74,4	2,3	0,3	14,8			
	гор. Напиток	269//296		чай с молоком	200	5,87	35	0,1	0,03	9,9			
				чай	0,4	0,3							
				Сахар	10	0,82							
молоко				50	4,75								
Итого								125,721	694,3	14,5	0,83	124,45	
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8				
			сладкое	40	12,6	166,8	2,9	0,7	166,8				
Итого					30,6	266,8	8,7	5,7	174,8				
Итого за весь день					376,19	2965,9	113	80,63	413,42				

Основное организованное меню

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



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп				Вторник День 10.09.2024			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая	180/5	25,55	145	8,2	8	33,4		
			молочная вязкая								
			молоко	120	11,4						
			гречка	63	4,158						
			сахар	6	0,492						
					масло сливочное	7	6,16				
				272/29	Кофейный напиток на молоке	200	10,944	94	2,9	2,8	11,2
					Кофейный напиток	8	0,624				
					сахар	10	0,82				
					молоко	100	9,5				
		напиток	г.п.		кефир	200	18	100	5,8	5	8
		Фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24	
		3/11.	бутерброд с сыром	50/20.	20,57	102	5	3	14,5		
			хлеб пшеничный	50	1,65						
			сыр	22/01.	18,92						
Итого					114,29	549	24,6	19,36	69,34		
Обед	закуска	сен.17	Салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком"	100	10,2	99	4,2	9,2	5,7		
			капуста белокачанная	84	3,36						
			гороше консерв.	20	1,8						
			яйцо	40	4						
			масло растительное	8	1,04						
	1 блюдо	65/78	Борщ с капустой и картофелем	300	14,778	165	2,8	5,6	8,3		
			капуста белокачанная	30	1,2						
			картофель	48	1,776						
			морковь	16	0,96						
			лук реп.	14	0,56						
			масло растительное	6	0,78						
			свекла	64	3,2						
			томатная паста	3,5	1,015						
			сметана	10	5						
			сахар	3,5	0,287						
	2 блюдо	129/151	Котлета с соусом	120/50	32,43	315	20,1	15,3	17		
			Котлета	100	30						
			соус	5,3	2,432						
			лук реп.	1	0,04						
			морковь	3	0,18						
			томатна паста	5	1,425						
			масло сливочное	0,7	0,616						
			сахар	0,5	0,041						
			мука	2	0,13						
			гарнир	129/151	Макароны отварные с маслом	230/10	7,984	301	8,4	6,4	51
	Макароны	64			3,584						
	масло сливочное	5			4,4						
	напиток	278/303	Напиток Яблочно-лимонный	200	14,62	101	0,3	0,2	0,8		
			Яблоко	57	10,26						
			лимон	16	2,72						
Сахар			20	1,64							
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15			
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	20	0,7	37,2	1,15	0,15	7,4			
Итого					82,03	1111,7	40,45	37,35	114,35		
Итого за весь день					196,32	1660,7	65,05	56,71	183,69		

Основное организованное меню

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



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 1-4 классы			Отд./корп							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	каша гречневая	180/5	15,95	158	8,2	8	33,4		
			молочная вязкая								
			гречка	45	2,97						
			сахар	5	0,41						
			молоко	86	8,17						
			масло сливочное	5	4,4						
Фрукт	г.п.	03.ноя	Фрукт (Апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24		
			напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8
					бутерброд с сыром	30/10.	10,45	106	5	3	14,5
					хлеб пшеничный	30	0,99				
					сыр	11/01.	9,46				
Итого					74	472	21,7	16,56	58,14		
Обед	закуска	39/47	салат "из белокачанной	60	11,88	92	4,2	9,2	5,7		
			капусты с зеленым гор."	68	2,72						
			капуста белокачанная	20	0,8						
			лук реп.	34	3,06						
			гороше консерв.	40	4						
				яйцо	10	1,3					
	1 блюдо	65/78		масло растительное	200	5,813	110	2,13	5,63	10,13	
				Борщ с капустой и							
				картофелем	20	0,8					
				капуста белокачанная	21	0,777					
				картофель	10	0,6					
				морковь	9	0,36					
				лук реп.	4	0,52					
				масло растительное	42	2,1					
				свекла	8	4					
				сметана	3	2,32					
	2 блюдо	93/107		томатна паста	2	0,656					
				сахар	80/30	35,0197	118,3	12	11	11	
				Котлета с соусом	100	30					
				Котлета	12,3	2,6091					
				Соус	0,5	0,02					
				лук реп.	3	0,87					
				томатна паста	1,7	1,496					
				масло сливочное	1,3	0,0845					
				мука	1,9	0,114					
				морковь	0,3	0,0246					
	гарнир	129/151		Макароны с маслом	200/10	7,104	275	8,4	6,4	51	
				макароны	64	3,584					
				масло сливочное	4	3,52					
	напиток	278/303		Напиток Яблочно-	200	14,62	101	0,3	0,2	0,8	
лимонный				57	10,26						
Яблоко				16	2,72						
лимон				20	1,64						
хлеб бел.	г.п.		Сахар	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15		
			хлеб пшеничный	20	0,7	37,2	1,15	0,15	7,4		
хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	20	0,7	37,2	1,15	0,15	7,4		
Итого					76,46	827	31,68	33,08	110,18		
Итого за весь день					150,46	1299	53,38	49,64	168,32		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025