

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 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	16,31	224	5,5	5,2	13,25	
			молоко	125	12,25					
			масло сливочное	1,6	1,41					
			сахар	1,6	0,13					
				рис	20	2,52				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	10,92	94	2,9	2,8	14,9	
			какао порошок	2	0,30					
			сахар	10	0,82					
	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					
			сыр	15	12,90					
			закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	4,80	63	5,08	4,6
Итого				55,05	802,5	23,68	23,4	65,78		
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	49,79	91	1,5	4,6	11	
			Капуста белокачанная	84	3,61					
			морковь	32	1,92					
			яблоко	24	43,20					
			сахар	5	0,41					
			масло растительное	5	0,65					
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	13,48	113,3	2	5,1	14,8	
			картофель	53	1,96					
			свекла	82	4,10					
			морковь	12	0,72					
			лук реп.	13	0,56					
			масло растительное	5	0,65					
			томатна паста	1,25	0,36					
			сахар	1,6	0,13					
	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					
				соус	50	1,16				
				томатна паста	4	1,16				
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	200	10,51	214,2	14	8,7	57,9	
			крупа гречневая	95	5,23					
масло сливочное			6	5,28						
напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20		
		хлеб пшеничный	50	1,65	245	7	1,2	50,8		
		хлеб черн.	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8		
Итого				146,51	922,9	50,3	39,7	172,7		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75	
			напиток	200	16	92	1	0	25,4	
			сладкое	40	12,8	166,3	2,9	3,8	166,8	
Итого				61,2	291,6	4,2	4,1	198,95		
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,855	137	3,8	10,5	6,8	
			картофель	45	1,665					
			морковь	25	1,5					
			гороше консерв.	27	2,43					
			яйцо	8шт	0,96					
			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	12,464	241	4,4	4,3
				рис	64	8,064				
				масло сливочное	5	4,4				
				хлеб бел.	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					
сахар			10	0,82						
Итого				66,759	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
				чай	0,4	0,3				
				сахар	10	0,82				
	сладкое	,260/285	Булочка сдобная	50	7,3744	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	0,36					
			молоко	4,5	0,4275					
Итого				26,4944	259	9,8	9,3	43,9		
Итого за весь день				356,01	2989,5	113,78	104,03	557,58		

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп			День	Воскресенье	
Принем пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход. г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,31	224	5,6	5,2	13,25
			молоко	125	12,25				
			масло сливочное	1,6	1,41				
			сахар	1,6	0,13				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	10,92	94	2,9	2,8	14,9
			какао порошок	2	0,30				
			сахар	10	0,82				
			молоко	100	9,80				
	хлеб	2/10.	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	27,82	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/штг	4,80	63	5,08	4,6	0,28
Итого				59,85	491	20,18	22,2	41,63	
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	10,79	91	1,5	4,6	11
			Капуста белокачанная	84	3,61				
			морковь	32	1,92				
			яблоко	24	4,20				
			сахар	5	0,41				
			масло растительное	5	0,65				
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	13,48	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	1,96				
			свекла	82	4,10				
			морковь	12	0,72				
			лук реп.	13	0,56				
			масло растительное	5	0,65				
	2 блюдо	95/109	томатна паста	1,25	0,36				
			сахар	1,6	0,13				
			сметана	10	5,00				
			Печень по-строгановски	80/40	43,41	233	10,1	15,3	3
			печень	143	35,75				
			масло растительное	10	1,30				
	гарнир	165/188	сметана	10	5,00				
			мука	3	0,20				
томатна паста			4	1,16					
каша гречневая рассыпчатая			180	9,13	267,8	12,6	7,8	52,1	
крупя гречневая			86	4,73					
масло сливочное			5	4,40					
напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20	
		хлеб бел.	г.п.	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15
		хлеб черн.	г.п.	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8
		хлеб ржаной	г.п.	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого				91,53	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	12,8	89,3	3,6	10,2	41,6
Итого				61,2	214,6	4,9	10,3	73,75	
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,855	137	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	1,665				
			морковь	25	1,5				
			гороше консерв.	27	2,43				
			яйцо	8шт	0,96				
			масло растительное	10	1,3				
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1
			картофель	100	4,4	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				
	хлеб бел.	г.п.	масло сливочное	5	4,4				
			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				65,333	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
	сладкое	,260/285	чай	0,4	0,3				
			сахар	10	0,82				
			Булочка сдобная	50	7,3744	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	0,36				
молоко	4,5	0,4275							
Итого				26,4944	294	9,8	9,33	43,9	
Итого за весь день				304,41	2662,1	92,68	103,16	375,38	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025