

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье 10.05.2026г.
Принем пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	250	17,79	224	5,5	5,2	13,25
			молоко	125	13,25				
			масло сливочное	1,6	2,09				
			сахар	1,6	0,15				
			рис	20	2,30				
	гор напиток	274/301	какао с молоком	200	11,84	94	2,9	2,8	14,9
			какао порошок	2	0,30				
			сахар	10	0,94				
	хлеб	2/10.	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	32,08	110	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,72				
			масло сливочное	10	13,06				
			сыр	15	11,70				
			закуска	г.п.	яйцо	40/1штг	5,60	63	5,08
Итого				67,30	491	20,18	22,2	41,63	
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	11,34	91	1,5	4,6	11
			Капуста блокачанная	84	4,03				
			морковь	32	1,54				
			яблоко	24	4,44				
			сахар	5	0,47				
			масло растительное	5	0,86				
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	12,55	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	2,39				
			свекла	82	4,10				
			морковь	12	0,58				
			лук реп.	13	0,61				
			масло растительное	5	0,86				
			томатна паста	1,25	0,40				
	2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	80/40	44,91	233	10,1	15,3	3
			печень	143	38,32				
			масло растительное	10	1,72				
			сметана	10	3,48				
			мука	3	0,13				
			томатна паста	4	1,26				
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	180	11,17	267,8	12,6	7,8	52,1
			крупа гречневая	86	4,64				
			масло сливочное	5	6,53				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	9,60	76	0	0	20
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15	
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого				93,05	949	32	33,6	139,85	
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	33,3	33,3	0,3	0,3	6,75
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	22,106	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Печенье	40	10,8	89,3	3,6	10,2	41,6
Итого				66,206	214,6	4,9	10,5	73,75	
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,739	137	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	2,025				
			морковь	25	1,2				
			гороше консерв.	27	1,674				
			яйцо	8шт	1,12				
			масло растительное	10	1,72				
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	48,6	207	14	12,2	10,1
	гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	12,62275	241	4,4	4,3	25,3
			рис	53	6,095				
			масло сливочное	5	6,52775				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15
	гор напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,2214	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2864				
		сахар	10	0,935					
Итого				71,90315	713,5	25,8	27,53	76,25	
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Снежок	200	23,6	100	5,8	5	8
			гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,2214	35	0,1
				чай	0,4	0,2864			
				сахар	10	0,935			
	сладкое	260/285	Булочка слобная	50	8,873475	159	3,9	4,3	26
			мука	30	1,26				
			дрожжи	0,4	0,08				
			соль	0,3	0,0135				
			сахар	8	0,748				
			масло сливочное	4,5	5,874975				
			яйцо	3шт	0,42				
		молоко	4,5	0,477					
Итого				33,69488	294	9,8	9,33	43,9	
Итого за весь день				332,15	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 10.05.2026г	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор блюдо	75/89	Суп молочный с крупой рисовой	250	17,79	224	5,5	5,2	13,25	
			молоко	125	13,25					
			масло сливочное	1,6	2,09					
			сахар	1,6	0,15					
			рис	20	2,30					
	гор напиток	274/301	какао с молоком	200	11,84	94	2,9	2,8	14,9	
			какао порошок	2	0,30					
			сахар	10	0,94					
	хлеб	2/10.	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	26,48	328	6,7	9,6	13,2	
			хлеб	40	1,72	93,5	3,5	1,2	24,15	
			масло сливочное	10	13,06					
			сыр	15	11,70					
			закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	5,60	63	5,08	4,6
Итого					61,70	802,5	23,68	23,4	65,78	
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	51,30	91	1,5	4,6	11	
			Капуста белокачанная	84	4,03					
			морковь	32	1,54					
			яблоко	24	44,40					
			сахар	5	0,47					
			масло растительное	5	0,86					
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	12,55	113,3	2	5,1	14,8	
			картофель	53	2,39					
			свекла	82	4,10					
			морковь	12	0,58					
			лук реп.	13	0,61					
			масло растительное	5	0,86					
			томатна паста	1,25	0,40					
			сахар	1,6	0,15					
	2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	120/50.	64,44	109	23,5	19,8	3,4	
			печень	14	57,35					
			масло растительное	15	2,58					
			сметана	12,5	4,34					
			мука	4	0,17					
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	200	12,96	214,2	14	8,7	57,9	
			крупя гречневая	95	5,13					
			масло сливочное	6	7,83					
			соус	50	1,26					
напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	9,60	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				154,77	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	110,53	92	1	0	25,4	
	сладкое	г.п.	Печенье	40	10,8	166,3	2,9	3,8	166,8	
Итого				154,63	291,6	4,2	4,1	198,95		
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,739	137	3,8	10,5	6,8	
			картофель	45	2,025					
			морковь	25	1,2					
			гороше консерв.	27	1,674					
			яйцо	8шт	1,12					
			масло растительное	10	1,72					
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	45,5	207	14	12,2	10,1	
			гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	13,88775	241	4,4	4,3
	хлеб бел.	г.п.	рис	64	7,36					
			масло сливочное	5	6,52775					
			хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15	
			чай с сахаром	200	1,2214	35	0,1	0,03	9,9	
			чай	0,4	0,2864					
гор.напиток	268/295	чай	10	0,935						
		сахар	10	0,935						
Итого				70,06815	713,5	25,8	27,53	76,25		
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	снежок	200	23,6	100	5,8	5	8	
			гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,2014	35	0,1	0,03
	сладкое	260/285	чай	0,4	0,2864					
			сахар	10	0,915					
			Булочка слобная	50	8,873475	159	3,9	4,3	26	
			мука	30	1,26					
			дрожжи	0,4	0,08					
			соль	0,3	0,0135					
			сахар	8	0,748					
			масло сливочное	4,5	5,874975					
яйцо	3шт	яйцо	3шт	0,42						
		молоко	4,5	0,477						
Итого				33,67488	259	9,8	9,3	43,9		
Итого за весь день				474,84	2989,5	113,78	104,03	557,58		