

Утверждаю

директор МБОУ
Целинной ОШИ №15
Н.А. Делявская

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Среда 23.10.2024г		
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	180/5.	21,86	234	7,3	9,2	30,5		
			крупа манная	28	1,57						
			молоко	158	15,48						
			Сахар	5	0,41						
			масло сливочное	5	4,40						
	гор.напиток	275/302	какао на гущенном молоке	200	5,10		3,5	3,4	19,6		
			какао порошок	2	0,30						
			молоко гущенное	38	5,62						
	хлеб	4/12.	г.п.	яйцо вареное	40	4,80					
				бугерброд с повидлом	40-50-10	23,37	222	2,4	7,5	36,9	
				масло сливочное	10	8,80					
				хлеб пшеничный	40	1,32					
			повидло	50	13,25						
Итого					50,33	456	13,2	20,1	87		
Обед	закуска	20/28	салат "из свежих огурцов и помидор"	60	10,70	81	0,7	7,4	2,9		
			огурец свежий	30	4,20						
			помидор	38	5,32						
			лук реп.	10	0,43						
			масло растительное	5	0,65						
			кислота лимонная	0,5	0,007						
			сахар	1	0,08						
			соль	0,3	0,01						
			рассольник								
			Ленинградский								
	1 блюдо	56/69		картофель	93,3	3,45					
				крупа перловая	5	0,28					
				морковь	12,5	0,75					
				лук реп.	6,6	0,28					
				масло сливочное	5	4,40					
				огурец соленый	26,6	9,58					
				сметана	10	5,00					
	2 блюдо	77/91		рыба припущенная "Минтай"	90	39,17	224	18,2	10,2	2	
				минтай	196	38,61					
				морковь	5	0,30					
	соус	227/250		лук реп.	6	0,26					
				соус белый основной	20	1,22	49,2	3,76	3,48	0,76	
				лук реп.	1	0,04					
	гарнир	131/153		масло сливочное	1,25	1,10					
				мука	1,25	0,08					
				картофельное пюре	150	12,70	140	1,8	1,2	0,81	
				картофель	161,5	5,98					
				масло сливочное	5	4,40					
	напиток	291/318	г.п.	молоко кипяченое	23,75	2,33					
				кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20	
				хлеб бел.	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15	
	хлеб черн.	40	1,40	65,1	2,01	0,26	1,04				
	Итого					102,25	848,8	48,13	28,34	67,06	
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	50	12,5	200	1,8	6,5	34		
Итого					60,9	325,3	3,1	6,8	66,15		
Ужин	закуска	18/26	салат из моркови с яблоком	100	12,1403	67	0,9	3,4	8,4		
			морковь	80	4,8						
			яблоко	23	4,14						
			масло растительное	24	3,12						
			кислота лимонная	0,3	0,0042						
			Сахар	0,8	0,0656						
			соль	0,3	0,0105						
			гор.блюдо	123/145		170	53,5304	443,7	12,1	9,2	36,8
			куры	160,5	44,94						
			масло растительное	3,5	0,455						
	гор.напиток	268/295	г.п.	лук реп.	10,8	0,4644					
				морковь	11,5	0,69					
				крупа рисовая	41	5,166					
				масло растительное	9,5	1,235					
				томатна паста	2	0,58					
				хлеб бел.	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15	
				хлеб черн.	40	1,4	74,4	2,3	0,3	14,8	
	чай с сахаром	200	0,38	35	0,1	0,03	9,9				
	чай	0,4	0,3								
	сахар	10	0,08								
Итого					68,7707	713,6	18,9	13,43	94,05		
завтрак 2	кислоломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	18	100	5,8	5	8		
			сладкое	252/276		50	14,05941	136	5,8	3,6	19,4
			мука	32	2,08						
			сахар	3,1	0,2542						
			масло сливочное	2	1,76						
			яйцо	8шт	0,96						
			дрожжи	0,2	0,0052						
			соль	0,4	0,014						
			масло растительное	0,2	0,026						
			ванилин	0,002	0,000012						
			творог	16	8,96						
			Итого					32,05941	236	11,6	8,6
Итого за весь день					314,32	2579,7	94,93	77,27	341,66		

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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 1-4 классы 7-11 приходящие			Отд./корп	Цена	Калорийность	Среда 23.10.2024г			
	Раздел	№ рец.	Блюдо				Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	150	21,86	234	7,3	9,2	30,5	
			крупа манная	28	1,57					
			молоко	158	15,48					
				Сахар	5	0,41				
				масло сливочное	5	4,40				
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном молоке	200	5,92	120	3,5	3,4	19,6	
			какао порошок	2	0,30					
				молоко сгущенное	38	5,62				
	напиток	г.п.		кефир	200	18,00	100	5,8	5	8
	фрукт	г.п.		фрукт (Яблоко)	180	32,40	33,3	0,3	0,3	6,75
хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	30/40/10	19,89	222	2,4	7,5	36,9		
		хлеб пшеничный	30	0,99						
			повидло	40	10,60					
Итого					98,08	709,3	19,3	25,4	101,75	
Обед	закуска	20/28	салат "Из свежих огурцов и помидор"	100	10,70	61	0,7	7,4	2,9	
			огурец свежий	30	4,20					
			помидор	38	5,32					
			лук реп.	10	0,43					
			масло растительное	5	0,65					
			кислота лимонная	0,5	0,007					
			сахар	1	0,08					
			соль	0,3	0,01					
	1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	23,74	120	18,16	5,3	15,4	
			картофель	93,3	3,45					
			крупа перловая	5	0,28					
			морковь	12,5	0,75					
			лук реп.	6,6	0,28					
			масло сливочное	5	4,40					
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	90	39,17	226	18,2	10,2	2	
			минтай	196	38,61					
			морковь	5	0,30					
			лук реп.	6	0,26					
			соус	227/250	соус белый основной	20	1,22	45,2	3,76	3,48
				лук реп.	1	0,04				
				масло сливочное	1,25	1,10				
				мука	1,25	0,08				
	гарнир	131/153	картофельное пюре	150	12,70	140	1,8	1,2	0,81	
картофель			161,5	5,98						
масло сливочное			5	4,40						
молоко кипяченое			23,75	2,33						
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	65,1	2,01	0,26	1,04		
Итого					102,25	826,8	48,13	28,34	67,06	
Итого за весь день					200,33	1536,1	67,43	53,74	168,81	

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет приходящие			Отд./корп			Среда 23.10.2024г.				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная	29	30,40	210	10,2	12,8	42,3		
			жидкая	39	2,18						
			крупа манная	220	21,56						
				Сахар	6	0,49					
				масло сливочное	7	6,16					
	гор.напиток	275/302		какао на гущенном молоке	200	5,92	120	3,5	3,4	19,6	
				какао порошок	2	0,30					
				молоко сгущенное	38	5,62					
	напиток	г.п.		кефир	200	18,00	100	5,8	5	8	
	Фрукт	г.п.		фрукт (Яблоко)	180	32,40	33,3	0,3	0,3	6,755	
хлеб	4/12.		бутерброд с повидлом	30/40/10	20,21	122	2,4	7,5	36,9		
			масло сливочное	10	8,80						
			повидло	40	10,60						
Итого					106,93	585,3	22,2	29	113,555		
Обед	закуска	14/22	салат "Из свежих огурцов и помидор"	100	15,10	81	0,7	7,4	2,9		
				огурец свежий	50	7,00					
				помидор	47	6,58					
				лук реп.	18	0,77					
				масло растительное	5	0,65					
				кислота лимонная	0,5	0,01					
				сахар	1	0,08					
	соль	0,3	0,01								
	1 блюдо	56/69		рассольник Ленинградский	250/10	23,74	120	18,16	5,3	15,4	
					картофель	93,3	3,45				
					крупа перловая	5	0,28				
					морковь	12,5	0,75				
					лук реп.	6,6	0,28				
					масло сливочное	5	4,40				
					огурец соленый	26,6	9,58				
	сметана	10	5,00								
	2 блюдо	77/91		рыба припущенная "Минтай"	100	48,90	259,2	3	14,5	2,16	
					морковь	4	0,24				
					минтай	246	48,46				
				лук реп.	5	0,20					
	гарнир	131/153		картофельное пюре	180	15,23	168	3,7	6,3	23,4	
					картофель	193,5	7,16				
					масло сливочное	6	5,28				
					молоко кипяченое	28,5	2,79				
	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	
	соус	227/250		соус белый основной	20	1,22	61,5	4,7	4,35	0,95	
					мука	1,25	0,08				
					лук реп.	1	0,04				
масло сливочное					1,25	1,10					
Итого					118,92	933,6	36,06	38,65	103,76		
Итого за весь день					225,85	1518,9	58,26	67,65	217,315		

Основное организованное меню

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



Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи		Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г			День	Среды 23.10.2024г.				
Завтрак	гор.блюдо	182/205		каша манная молочная жидкая	250	30,40	325	10,2	12,8	42,3			
				крупа манная	39	2,18							
				молоко	220	21,56							
				Сахар	6	0,49							
				масло сливочное	7	6,16							
	гор.напиток	275/302		какао на сгущенном молоке	200	5,92	120	3,5	3,4	19,6			
				какао порошок	2	0,30							
				молоко сгущенное	38	5,62							
	хлеб	4/12.		бутерброд с повидлом	43/40/10	19,89	349	4,1	12,6	55,6			
				хлеб пшеничный	30	0,99							
				повидло	40	10,60							
Итого						56,21	794	17,8	28,8	117,5			
Обед	закуска	20/28		салат "из свежих огурцов и помидор"	100	15,10	81	0,7	7,4	2,9			
				огурец свежий	50	7,00							
				помидор	47	6,58							
				лук реп.	18	0,77							
				масло растительное	5	0,65							
				кислота лимонная	0,5	0,007							
				сахар	1	0,08							
				соль	0,3	0,01							
				1 блюдо	56/69		рассольник Ленинградский	250/10	23,74	120	18,16	5,3	15,4
							картофель	93,3	3,45				
	крупа перловая	5	0,28										
	морковь	12,5	0,75										
	лук реп.	6,6	0,28										
	масло сливочное	5	4,40										
	огурец соленый	26,6	9,58										
	2 блюдо	77/91		рыба припущенная "Минтай"	100	48,92	259,2	3	14,5	2,16			
				морковь	4	0,24							
				минтай	246	48,46							
				лук реп.	5	0,22							
				картофельное пюре	180	15,23	168	3,7	6,3	23,4			
	гарнир	131/153		картофель	193,5	7,16							
				масло сливочное	6	5,28							
				молоко кипяченое	28,5	2,79							
	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		
соус				227/250		соус белый основной	20	1,22	49,2	3,76	3,48	0,76	
						мука	1,25	0,08					
						лук реп.	1	0,04					
				масло сливочное	1,25	1,10							
Итого						118,93	921,3	35,12	37,78	103,57			
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.	пряник	50	12,5	200	1,8	6,5	34	
Итого						60,9	325,3	3,1	6,8	66,15			
Ужин	закуска	18/26		салат из моркови с яблока	100	9,5403	67	0,9	3,4	8,4			
				морковь	80	4,8							
				яблоко	23	4,14							
				масло растительное	4	0,52							
				кислота лимонная	0,3	0,0042							
				Сахар	0,8	0,0656							
				соль	0,3	0,0105							
				гор.блюдо	123/145		плов с мясом птицы	200	64,0095	522	21	27	44,2
							куры	196,5	55,02				
							лук реп.	12,5	0,5375				
	морковь	13	0,78										
	крупа рисовая	47	5,64										
	масло растительное	10,5	1,365										
	томатна паста	2,3	0,667										
	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	268/295		чай с сахаром	200/20	1,12	114,8	0,1	0,03	30,1			
				чай	0,4	0,3							
сахар				10	0,82								
Итого						77,3898	871,7	27,8	31,23	121,65			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8				
				сладкое	252/276		ватрушка с творогом	50	12,576812	136	5,8	3,6	19,4
							мука	25	1,625				
							сахар	1,3	0,1066				
							масло сливочное	1	0,88				
							яйцо	8шт	0,96				
							дрожжи	0,2	0,0052				
							соль	0,4	0,014				
							масло растительное	0,2	0,026				
							ванилин	0,002	0,000012				
							творог	16	8,96				
Итого за весь день						344,01	3148,3	95,42	113,21	373,52			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025