

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Суббота 23.05.2026г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	67,81	197,3	12,3	13,2	23,4		
			творог	94	56,40						
			манка	6	0,42						
			сахар	6	0,56						
			яйцо	1/10шт	1,40						
			сухари панировочные	4	0,46						
			сметана	4	1,39						
			масло сливочное	4	5,22						
			молоко гущенное	14	1,96						
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	17,16	82	4,4	4,1	15,9		
				макароны	20	1,11					
				молоко	125	13,25					
				сахар	2	0,19					
	гор. напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	21,05	94	2,9	2,8	14,9		
				молоко	100	10,60					
сахар				110	10,29						
хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	30/10.	9,87	106	5	3	14,5			
			сыр	11	8,58						
			хлеб	30	1,29						
Итого				98,73	479,3	24,6	23,1	68,7			
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	15,51	55	1,3	2,3	7,3		
			свекла	19	0,95						
			морковь	12,5	0,60						
			картофель	27,5	1,24						
			огурец соленый	27,5	10,45						
			Капуста белокочанная	20	0,96						
			лук реп.	17,5	0,82						
			сахар	0,5	0,05						
			соль	0,3	0,01						
			масло растительное	2,5	0,43						
			кислота лимонная	0,3	0,004						
			1 блюдо	52/64	Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	10,28	98,3	2,1	7	10,1
						Капуста белокочанная	64	3,07			
	картофель	39				1,76					
	морковь	12				0,58					
	лук реп.	11,5				0,54					
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	138,59	183	12	9,5	1,7		
				горбуша	214	124,23					
				морковь	5	0,24					
				лук реп.	6	0,28					
				масло сливочное	10	13,06					
				кислота лимонная	0,2	0,003					
				мука	2	0,08					
	гарнир	202/225	Макароны отварные	100	10,08	235	6,6	5	40		
				макароны	64	3,55					
				масло сливочное	5	6,53					
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,22	35	0,1	0,03	9,9		
				чай	0,4	0,29					
				сахар	19	0,94					
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,37	130	3,8	1,5	25,7		
хлеб черн.				40	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8		
Итого				179,81	810,7	28,2	25,63	109,5			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	40	108	2,7	0,56	2,24		
			напиток	200	22,106	92	1	0	25,4		
			сладкое	20	6,06	54	0,16	0,02	0,08		
Итого				68,166	254	3,86	0,58	27,72			
Ужин	закуска	27/35	Салат из свежсы с яблоком	100	12,1655	82	0,9	5,1	8,3		
			свекла	65	3,25						
			яблоко	43	7,955						
			масло растительное	5	0,8375						
			кислота лимонная	0,5	0,007						
			сахар	1	0,0935						
			соль	0,5	0,0225						
			2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	90	40,05	154,8	9	10,8	5,4
						гарнир	131/153	Картофельное пюре	150	16,31275	140
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	161,5	7,2675						
				молоко	23,75	2,5175					
				масло сливочное	5	6,52775					
				чай с молоком	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15	
				чай	200	6,5214	69	1,6	1,8	12,4	
	сладкое	269/296	печенье	0,4	0,2864						
молоко				50	5,3						
сахар				10	0,935						
Итого				76,76965	539,3	16,8	19,4	51,06			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	23,6	100	5,8	5	8		
			гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,2214	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2864						
			сахар	10	0,935						
			сладкое	г.п.	Печенье	50	13,5	111,7	2,1	4,5	9
Итого				38,3214	246,7	8	9,53	26,9			
Итого за весь день				461,79	2330	81,46	78,24	283,88			

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие		Одл./корп				День	Суббота 23.05.2026г.	
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	16,44	430,8	25,5	19,8	35,08
			творог	141	84,60				
			манка	10	0,69				
			сахар	10	0,94				
			яйцо	1/10шт	1,40				
			сухари панировочные	6	0,69				
			сметана	6	2,09				
			масло сливочное	6	7,83				
			молоко сгущенное	20	2,80				
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	31,21	119	4,4
			макароны	20	1,11				
			молоко	125	2,12				
			сахар	2	1,87				
			масло сливочное	2	26,11				
	гор напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	12,18	94	2,9	2,8	14,9
			молоко	100	10,60				
			сахар	10	0,94				
			кофейный напиток	8	0,64				
	хлеб	3//11.	бутерброд с сыром	3	19,31	106	5	3	14,5
			сыр	22	17,16				
		хлеб	50	2,15					
Итого				47,93	749,8		33,4	25,6	64,48
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	15,51	55	1,3	2,3	7,3
			свекла	19	0,95				
			морковь	12,5	0,60				
			картофель	27,5	1,24				
			огурец соленый	27,5	10,45				
			Капуста белокачанная	20	0,96				
			лук реп.	17,5	0,82				
			сахар	0,5	0,05				
			соль	0,3	0,01				
			масло растительное	2,5	0,43				
			кислота лимонная	0,3	0,004				
	1 блюдо	52/64	Щи из свеж. Капусты с картофелем	300	12,16	112	2,1	7	10,1
			Капуста белокачанная	76	3,65				
			картофель	46	2,07				
			морковь	15	0,72				
			лук реп.	14	0,52				
			масло растительное	6	0,03				
			сметана	12	4,17				
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	118,08	172		9,5	1,7
			горбуша	252	146,29				
			морковь	5	0,24				
			лук реп.	6	0,28				
			соус польский	50	13,84				
			масло сливочное	10	13,06				
			кислота лимонная	0,2	0,0028				
			мука	2	0,08				
			яйцо	5шт	0,70				
	гарнир	292/225	Макароны отварные	180	10,08	235	6,6	5	40
			макароны	64	3,55				
			масло сливочное	5	6,53				
напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,22	35	0,1	0,03	9,9	
		чай	0,4	0,29					
		сахар	10	0,94					
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,37	131	3,8	1,5	25,7	
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого				161,18	814,4		39,2	25,63	109,5
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	40	108	2,7	0,56	2,24
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	22,106	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Вафли	40	12,12	81	0,7	3,78	0,63
Итого				74,226	281	4,4	4,34	28,27	
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	12,188	82	0,9	5,1	8,3
			свекла	65	3,25				
			яблоко	43	7,955				
			масло растительное	5	0,86				
			кислота лимонная	0,5	0,007				
			сахар	1	0,0935				
			соль	0,5	0,0225				
	2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	100	44,5	338,3	14,2	22,8	22,9
	гарнир	131/153	Картофельное пюре	230	19,5618	215	4,7	8,1	29,9
			картофель	193,5	8,7075				
			молоко	28,5	3,021				
			масло сливочное	6	0,333				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15
		269/296	чай с молоком	200	6,5214	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,2864				
			молоко	50	5,3				
			сахар	10	0,935				
Итого				84,4912	797,8	24,9	38,3	97,65	
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8
	гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	17,4214	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2864				
			сахар	10	0,935				
сладкое	г.п.	Печенье	60	16,2	134	3,6	10,2	41,6	
Итого				41,0214	269	9,5	15,23	59,5	
Итого за весь день				408,84	2912	111,4	109,1	359,4	