

Основное организованное меню

Утверждаю
директор МБОУ
Целинная ОШИ №15
Н.А. Делянская

Понедельник
21.10.2024г.

| Школа | МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие | | | Отд./корп | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | |
|-------------------------------|--|----------------|--------------------------------|----------------|------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|------|-------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | | | | | | | |
| Завтрак | гор.блюдо | 173/196 | Каша рисовая вязкая | 180/5 | 31,83 | 218 | 5 | 7 | 29,2 | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 4,40 | | | | | | |
| | | | рис | 55 | 6,93 | | | | | | |
| | | | молоко | 205 | 20,09 | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 0,41 | | | | | | |
| | напиток | 272/299 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 11,02 | 109 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | | |
| | | | кофейный напиток | 2 | 0,40 | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 0,82 | | | | | | |
| | | | молоко | 100 | 9,80 | | | | | | |
| | хлеб | 231/254 | Блины с маслом | 80 | 8,65 | 80,8 | 2,32 | 4,08 | 12,72 | | |
| | | | мука | 50 | 3,25 | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 0,16 | | | | | | |
| | | | соль | 1 | 0,04 | | | | | | |
| | | | дрожжи | 0,5 | 0,01 | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 0,39 | | | | | | |
| | г.п. | яйцо вареное | 40 | 4,80 | 63 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | | | |
| Итого | | | | | 56,30 | 470,8 | 15,6 | 18,48 | 60,7 | | |
| Обед | закуска | 36/44 | Винегрет овощной с фасолью | 100 | 12,37 | 95,2 | 4,32 | 17,9 | 15,3 | | |
| | | | картофель отварной | 20 | 0,74 | | | | | | |
| | | | лук реп. | 12 | 0,52 | | | | | | |
| | | | масло растительное | 8 | 1,04 | | | | | | |
| | | | морковь | 8 | 0,48 | | | | | | |
| | | | свекла | 14 | 0,70 | | | | | | |
| | | | фасоль консервированная | 26 | 2,42 | | | | | | |
| | | | огурец соленый | 18 | 6,48 | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | 60/73 | суп картофельный с лапшой | 200 | 5,42 | 88 | 2,24 | 2,2 | 11,24 |
| | | | | | картофель | 60 | 2,22 | | | | |
| | морковь | 8 | | | 0,48 | | | | | | |
| | лук реп. | 8 | | | 0,34 | | | | | | |
| | масло растительное | 2 | | | 0,26 | | | | | | |
| | 2 блюдо | 93/107 | Гуляш из отварной курицы | 90 | 51,48 | 268,2 | 11,2 | 17,91 | 6,3 | | |
| | | | Филе курицы | 100 | 48,00 | | | | | | |
| | | | морковь | 13,5 | 0,81 | | | | | | |
| | | | лук реп. | 11,2 | 0,48 | | | | | | |
| | | | мука | 3,3 | 0,21 | | | | | | |
| | | | томатна паста | 3,3 | 0,96 | | | | | | |
| | | | масло растительное | 7,8 | 1,01 | | | | | | |
| | гарнир | 202/225 | картофель отварной с маслом | 180/4 | 14,99 | 151 | 3,5 | 3,8 | 25 | | |
| | | | картофель | 310 | 11,47 | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4 | 3,52 | | | | | | |
| | напиток | 276/303 | яблочно-лимонный напиток | 200 | 15,42 | 78 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | | |
| | | | яблоко | 57 | 10,26 | | | | | | |
| сахар | | | 20 | 1,64 | | | | | | | |
| лимон | | | 16 | 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 | 1,40 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | | | |
| Итого | | | | 102,41 | 848,3 | 27,36 | 42,81 | 121,89 | | | |
| Полдник | фрукты | г.п. | фрукт свежий (банан) | 100 | 18 | 96 | 1,13 | 0,38 | 14,25 | | |
| | | | напиток | 200 | 16 | 92 | 1 | 0 | 25,4 | | |
| | | | сладкое | 50 | 7,5 | 200 | 1,8 | 6,5 | 34 | | |
| Итого | | | | 41,5 | 388 | 3,93 | 6,88 | 73,65 | | | |
| Завтрак 2 | Салат | 39/47 | Салат Студенческий | 80/30 | 11,144 | 137 | 3,8 | 10,5 | 6,8 | | |
| | | | картофель | 62 | 2,294 | | | | | | |
| | | | Морковь | 27,5 | 1,65 | | | | | | |
| | | | зеленый горошек | 27 | 5,4 | | | | | | |
| | | | яйцо | 15 | 1,8 | | | | | | |
| | гарнир | 99/113 | Биточки мясные с соусом | 80/30 | 39,7766 | 200 | 13,8 | 11,1 | 11,1 | | |
| | | | Биточки | 80 | 37,28 | | | | | | |
| | | | соус | 12,3 | 2,4966 | | | | | | |
| | | | лук реп. | 0,5 | 0,0215 | | | | | | |
| | | | томатна паста | 3 | 0,87 | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 1,7 | 1,496 | | | | | | |
| | | | мука | 1,3 | 0,0845 | | | | | | |
| | сахар | 0,03 | 0,0246 | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | 166/189 | Каша перловая рассыпчат | 150 | 8,965 | 76,5 | 4,2 | 5,7 | 2,4 | | |
| | | | Перловка | 67 | 3,685 | | | | | | |
| масло сливочное | | | 6 | 5,28 | | | | | | | |
| хлеб бел. | г.п. | хлеб пшеничный | 35 | 1,12 | 119,09 | 3,45 | 1,36 | 23,36 | | | |
| хлеб черн. | г.п. | хлеб ржаной | 35 | 1,19 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | | | |
| гор. Напиток | 269/296 | чай с сахаром | 200 | 1,12 | 35 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | | | |
| | | чай | 0,4 | 0,3 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 0,82 | | | | | | | |
| Итого | | | | 63,3156 | 641,99 | 23,85 | 18,49 | 61,56 | | | |
| завтрак 2 | кисломолочный напиток | г.п. | Кефир | 200 | 18 | 100 | 5,8 | 5 | | | |
| | | | сладкое | г.п. | Печенье сахарное | 30 | 9,6 | 125,1 | 2,18 | 2,85 | 125,1 |
| Итого | | | | 27,6 | 225,1 | 7,98 | 86,66 | 317,8 | | | |
| Итого за весь день | | | | | 291,12 | 2574,19 | 78,72 | 173,32 | 635,6 | | |



Основное организованное меню

Утверждаю _____
 директор МБОУ
 Целинной ОШИ №15
 Н.А. Делявская
 Понедельник
 21.10.2024г.

| Школа | МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 приходящие | | | Отд./корп | | | | | | |
|---------------------------|--|---------|----------------------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | 173/196 | Каша рисовая вязкая | 15 | 24,35 | 270,8 | 5,1 | 15,3 | 29,3 | |
| | | | масло сливочное | 5 | 4,40 | | | | | |
| | | | рис | 40 | 5,04 | | | | | |
| | | | молоко | 148 | 14,50 | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 0,41 | | | | | |
| | Фрукт | г.п | | фрукт (банан) | 190 | 34,20 | 70,88 | 1,13 | 0,38 | 14,25 |
| | напиток | г.п | | кефир | 200 | 18,00 | 100 | 5,8 | 5 | 8 |
| | | | | бтерброд с маслом | 3 | 3,63 | 106 | 5 | 3 | 14,5 |
| | | | | масло сливочное | 3 | 2,64 | | | | |
| | г.п | | хлеб пшеничный | 30 | 0,99 | | | | | |
| Итого | | | | | 80,18 | 547,68 | 17,03 | 23,68 | 66,05 | |
| Обед | закуска | 36/44 | Винегрет овощной с фасолью | 100 | 12,04 | 95,2 | 4,32 | 17,9 | 15,03 | |
| | | | картофель отварной | 20 | 0,74 | | | | | |
| | | | лук реп. | 6 | 0,26 | | | | | |
| | | | масло растительное | 8 | 1,04 | | | | | |
| | | | Фасоль консерв. | 24 | 2,42 | | | | | |
| | | | огурец соленый | 18 | 6,48 | | | | | |
| | | | свекла | 14 | 0,70 | | | | | |
| | морковь | 8 | 0,40 | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 60/73 | | суп картофельный с лапшой | 200 | 5,42 | 88 | 2,24 | 2,2 | 11,24 |
| | | | | картофель | 60 | 2,22 | | | | |
| | | | | морковь | 8 | 0,48 | | | | |
| | | | | лук реп. | 8 | 0,34 | | | | |
| | | | | масло растительное | 2 | 0,26 | | | | |
| | | | | лапша | 8 | 2,12 | | | | |
| | 2 блюдо | 119/135 | | Гуляш из мяса птицы | 90 | 101,54 | 268,2 | 11,2 | 17,91 | 6,3 |
| | | | | Филе куриное | 198 | 95,04 | | | | |
| | | | | морковь | 19,1 | 1,15 | | | | |
| | | | | мука | 3,3 | 0,21 | | | | |
| | | | | томатная паста | 3,3 | 0,96 | | | | |
| | | | | лук реп. | 15,4 | 0,66 | | | | |
| | | | | масло сливочное | 4 | 3,52 | | | | |
| | гарнир | 202/225 | | картофель отварной | 150 | 14,99 | 121 | 3,5 | 3,8 | 25 |
| | | | | Картофель | 310 | 11,47 | | | | |
| | | | | масло сливочное | 4 | 3,52 | | | | |
| | напиток | 276/303 | | яблочно-лимонный напиток | 200 | 15,42 | 78 | 0,3 | 0,2 | 25,1 |
| | | | | яблоко | 57 | 10,26 | | | | |
| | | | | сахар | 20 | 1,64 | | | | |
| | | | лимон | 16 | 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 | 1,40 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | |
| Итого | | | | | 152,13 | 818,3 | 27,36 | 42,81 | 121,62 | |
| Итого за весь день | | | | | 232,31 | 1365,98 | 44,39 | 66,49 | 187,67 | |

Основное организованное меню

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

| Школа | МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие | | Отд./корп | | | | День | Понедельник 21.10.2024г | | |
|---------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|----------|------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | 173/196 | Каша рисовая вязкая | 250 | 33,67 | 296 | 9,7 | 12 | 54,4 | |
| | | | масло сливочное | 7 | 6,16 | | | | | |
| | | | рис | 55 | 6,93 | | | | | |
| | | | молоко | 205 | 20,09 | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 0,49 | | | | | |
| | гор.напиток | 272/299 | кофейный напиток на молоке | 200 | 10,96 | 109 | 3,2 | 2,8 | 18,5 | |
| | | | молоко | 100 | 9,50 | | | | | |
| | | | кофейный напиток | 8 | 0,64 | | | | | |
| | хлеб | 231/254 | блины с маслом | 100 | 8,87 | 226 | 5,4 | 7,6 | 33,4 | |
| | | | мука | 50 | 3,25 | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 0,16 | | | | | |
| | | | соль | 1 | 0,04 | | | | | |
| | | | дрожжи | 1 | 0,03 | | | | | |
| | | | масло растительное | 3 | 0,39 | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 4,40 | | | | | |
| | | яйцо вареное | 40 | 0,60 | | | | | | |
| Итого | | | | 53,50 | 631 | 18,3 | 22,4 | 106,3 | | |
| Обед | закуска | 43/51 | Винегрет овощной с фасолью | 100 | 26,46 | 95,2 | 4,32 | 17,9 | 15,03 | |
| | | | картофель отварной | 25 | 0,93 | | | | | |
| | | | лук реп. | 14 | 0,60 | | | | | |
| | | | масло растительное | 10 | 13,00 | | | | | |
| | | | фасоль консервированная | 27 | 2,51 | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 0,60 | | | | | |
| | | | свекла | 18 | 0,90 | | | | | |
| | | | огурец соленый | 22 | 7,92 | | | | | |
| | 1 блюдо | 60/73 | суп картофельный с лапшой | 250 | 7,99 | 110 | 2,8 | 2,75 | 17,8 | |
| | | | картофель | 93 | 3,44 | | | | | |
| | | | морковь | 12,5 | 0,75 | | | | | |
| | | | лук реп. | 11,5 | 0,49 | | | | | |
| | 2 блюдо | 93/107 | суп картофельный с лапшой | 3 | 0,65 | | | | | |
| | | | лапша | 10 | 2,65 | | | | | |
| | | | Гуляш из отварной курицы | 100 | 109,82 | 323 | 22,5 | 19,9 | 7 | |
| | | | Филе курицы | 220 | 105,60 | | | | | |
| | | | морковь | 17 | 1,02 | | | | | |
| | | | лук реп. | 11,2 | 0,48 | | | | | |
| | | | томатна паста | 4 | 1,16 | | | | | |
| | гарнир | 129/151 | картофель отварной с маслом | 180/7 | 6,77 | 207 | 11,5 | 6,4 | 32 | |
| | | | картофель | 310 | 2,37 | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 4,40 | | | | | |
| | напиток | 276/303 | яблочно-лимонный напиток | 200 | 15,42 | 101 | 0,3 | 0,2 | 2,5 | |
| | | | яблоко | 57 | 10,26 | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 1,64 | | | | | |
| лимон | | | 16 | 3,52 | | | | | | |
| хлеб бел. | г.п. | хлеб пшеничный | 50 | 1,65 | 245 | 7 | 1,2 | 50,8 | | |
| хлеб черн. | г.п. | хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | | |
| Итого | | | | 169,50 | 1155,6 | 50,72 | 48,65 | 139,93 | | |
| Полдник | фрукты | г.п. | фрукт свежий (банан) | 150 | 34,2 | 144 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | |
| | 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 | | | | 62,7 | 436 | 5,1 | 7,3 | 90,9 | | |
| завтрак 2 | закуска | 39/47 | Салат Студенческий | 100 | 7,545 | 137 | 3,8 | 10,5 | 6,8 | |
| | | | картофель | 45 | 1,665 | | | | | |
| | | | морковь | 27,5 | 1,65 | | | | | |
| | | | зеленый горошек консерв. | 27 | 2,43 | | | | | |
| | | | яйцо вареное | 15 | 1,8 | | | | | |
| | гарнир | 99/113 | Биточки мясные с маслом | 120/50 | 49,97 | 315 | 21,1 | 15 | 14,2 | |
| | | | Биточки | 100 | 46,6 | | | | | |
| | | | Соус | 5,3 | 3,37 | | | | | |
| | | | лук реп. | 1 | 0,043 | | | | | |
| | | | томатна паста | 5 | 1,45 | | | | | |
| гор.блюдо | 166/189 | масло сливочное | 0,7 | 0,616 | | | | | | |
| | | мука | 2 | 0,13 | | | | | | |
| | | морковь | 3 | 0,18 | | | | | | |
| | | сахар | 0,5 | 0,041 | | | | | | |
| | | масло растительное | 7 | 0,91 | | | | | | |
| | | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 8,965 | 240 | 21,1 | 15 | 14,2 | | |
| | | перловка | 67 | 3,685 | | | | | | |
| | | масло сливочное | 6 | 5,28 | | | | | | |
| | | хлеб бел. | г.п. | хлеб пшеничный | 55 | 1,815 | 131 | 3,8 | 1,8 | 25,7 |
| | | хлеб черн. | г.п. | хлеб ржаной | 40 | 1,4 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 |
| гор. Напиток | 269/296 | чай с сахаром | 200 | 1,12 | 35 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | | |
| | | чай | 0,4 | 0,3 | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 0,82 | | | | | | |
| Итого | | | | 63,27 | 795,4 | 48,4 | 32,13 | 78,8 | | |
| завтрак 2 | кисломолочный напиток | г.п. | кефир | 200 | 18 | 100 | 5,8 | 5 | 8 | |
| | сладкое | г.п. | Печенье сахарное | 40 | 12,8 | 166,8 | 2,9 | 3,8 | 166,8 | |
| Итого | | | | 30,8 | 266,8 | 8,7 | 8,8 | 174,8 | | |
| Итого за весь день | | | | 379,77 | 3284,8 | 131,22 | 119,28 | 590,73 | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025