

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 20.10.2024г.
Прием пищи	Раздел	№ реп.	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				
			молоко	100	9,80				
	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	40/1штг	4,80	63	5,08	4,6	0,28	
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				
	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				
	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				
			томатна паста	4	1,16				
	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 ржаной			40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8	
хлеб бел.			г.п.	хлеб пшеничный	50	1,65	245	7	1,2
Итого				146,51	922,9	50,3	39,7	172,7	
	Итого				61,2	291,6	4,2	4,1	198,95
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	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				
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1
			картофель	45	1,665				
	гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	12,464	241	4,4	4,3	25,3
			рис	64	8,064				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15
			хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8
	гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,3				
Итого				66,759	713,5	25,8	27,53	76,25	
	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
	сладкое	,260/285	чай	0,4	0,3				
			сахар	10	0,82				
			Булочка слобная	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

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп			День	Воскресенье 20.10.2024г.			
Прием пищи	Раздел	№ рсд.	Блюдо	Выход. г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	73/86	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.	молоко	100	9,80						
			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	40/1шт	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						
	1 блюдо	56/68	масло растительное	5	0,65						
			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		
			крупа гречневая	86	4,73						
напиток	291/318	масло сливочное	5	4,40							
		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	74,4	2,3	0,3	14,8			
		хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8			
Итого				91,53	949	32	33,6	139,85			
Полдник	г.п.	фрукты	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75			
		напиток	200	16	92	1	0	25,4			
		сладкое	40	12,8	89,3	3,6	10,2	41,6			
		Печенье	40	61,2	214,6	4,9	10,5	73,75			
Итого					61,2	214,6	4,9	10,5	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						
	2 блюдо	104/118	масло растительное	10	1,3						
			фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1		
			Каша рисовая рассыпчатая	180	11,078	241	4,4	4,3	25,3		
	гарнир	131/153	рис	53	6,678						
			масло сливочное	5	4,4						
			хлеб бел.	40	1,28	93,5	3,5	0,5	24,15		
	гор. напиток	268/295	хлеб пшеничный	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9		
			чай с сахаром	0,4	0,3						
чай			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	0,03	9,9
			чай	0,4	0,3						
	сладкое	260/285	сахар	10	0,82						
			Булочка слобная	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						
	Итого		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