

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп			День	Воскресенье 06.09.2026г	
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	200	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				
			молоко	100	10,60				
	хлеб	2/10	бутерброд с маслом и сыром	115/10	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	40/1шт	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 белокачанная	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				
			томатная паста	1,25	0,40				
			сахар	1,6	0,15				
			сметана	10	3,48				
			2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	80/40	44,91	233	10,1
	печень	143			38,32				
	масло растительное	10			1,72				
	сметана	10			3,48				
	мука	3			0,13				
	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.	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15
			хлеб черн.	г.п.	1,76	74,4	2,3	0,3	14,8
	Итого					93,05	949	32	33,6
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	10	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				
			горошек консерв.	27	1,674				
			яйцо	8шт	1,12				
	2 блюдо	104/118	масло растительное	10	1,72				
			фрикадельки из кур	100	48,6	207	14	12,2	10,1
			гарнир	131/153	12,62275	241	4,4	4,3	25,3
			рис	53	6,095				
			масло сливочное	5	6,52775				
			хлеб бел.	г.п.	1,72	93,5	3,5	0,5	24,15
			гор.напиток	268/295	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
Ужин 2	кисломолочный напиток	г.п.	Снежок	200	23,6	100	5,8	5	8
			гор.напиток	268/295	1,2214	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2864				
	сладкое	260/285	сахар	10	0,935				
			Булочка сдобная	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 ОШ №15
Н.А. Делявская

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье
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				
			молоко	100	10,60				
	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				
	закуска	г.п.	сыр	15	11,70				
			яйцо	40/1шт	5,60	63	5,08	4,6	0,28
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				
			сметана	10	3,48				
	2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	120/50	64,44	109	23,5	19,8	3,4
			печень	214	57,35				
			масло растительное	15	2,58				
			сметана	12,5	4,34				
			мука	4	0,17				
			соус	50	1,26				
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	200	12,96	214,2	14	8,7	57,9
			крупка гречневая	95	5,13				
			масло сливочное	6	7,83				
	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
			Каша рисовая рассыпчатая	180	13,88775	241	4,4	4,3	25,3
	гарнир	131/153	рис	64	7,36				
			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					70,06815	713,5	25,8	27,53	76,25
Ужин 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	9,9
			чай	0,4	0,2864				
			сахар	10	0,915				
	сладкое	260/285	Булочка сдобная	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	15	5,874975				
			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