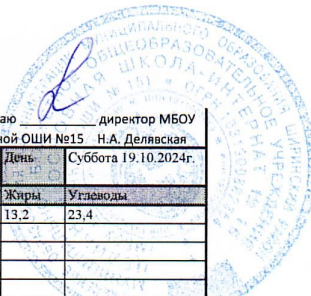


Основное организованное меню

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



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./жорп				День	Суббота 19.10.2024г.		
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	63,10	197,3	12,3	13,2	23,4		
			творог	94	52,64						
			манка	6	0,34						
			сахар	6	0,49						
			яйцо	1/10штг	1,20						
			сухари панировочные	4	0,84						
			сметана	4	2,00						
			масло сливочное	4	3,52						
			молоко гущенное	14	2,07						
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	15,29	82	4,4	4,1	15,9
			макароны	20	1,12						
			молоко	125	12,25						
			сахар	2	0,16						
			масло сливочное	2	1,76						
	гор.напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	18,68	94	2,9	2,8	14,9		
		молоко	100	9,50							
		сахар	110	9,02							
		кофейный напиток	2	0,16							
хлеб	3//11.		бутерброд с сыром	30/10.	10,45	106	5	3	14,5		
			сыр	11	9,46						
			хлеб	30	0,99						
Итого				92,23	479,3	24,6	23,1	68,7			
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	14,61	55	1,3	2,3	7,3		
			свекла	19	0,95						
			морковь	12,5	0,75						
			картофель	27,5	1,02						
			огурец соленый	27,5	9,90						
			Капуста белокочанная	20	0,86						
			лук реп.	17,5	0,75						
			сахар	0,5	0,04						
			соль	0,3	0,01						
			масло растительное	2,5	0,33						
			кислота лимонная	0,3	0,004						
			1 блюдо	52/64	Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	11,06	98,3	2,1	7	10,1
					Капуста белокочанная	64	2,75				
			картофель	39	1,44						
			морковь	12	0,72						
			лук реп.	11,5	0,49						
			масло растительное	5	0,65						
			сметана	10	5,00						
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	99,97	183	12	9,5	1,7		
			горбуша	214	89,88						
			морковь	5	0,30						
			лук реп.	6	0,26						
			масло сливочное	10	8,80						
			кислота лимонная	0,2	0,003						
			мука	2	0,13						
			яйцо	5штг	0,60						
	гарнир	202/225	Макароны отварные	100	7,98	235	6,6	5	40		
			макароны	64	3,58						
			масло сливочное	5	4,40						
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9		
		чай	0,4	0,30							
		сахар	10	0,82							
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	1,82	130	3,8	1,5	25,7			
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8			
Итого				137,96	810,7	28,2	25,63	109,5			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24		
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4		
	сладкое	г.п.	Вафли	20	6,6	54	0,16	0,02	0,08		
Итого				52,2	254	3,86	0,58	27,72			
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	11,7465	82	0,9	5,1	8,3		
			свекла	65	3,25						
			яблоко	43	7,74						
			масло растительное	5	0,65						
			кислота лимонная	0,5	0,007						
			сахар	1	0,082						
			соль	0,5	0,0175						
			2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	90	39,6	154,8	9	10,8	5,4
			гарнир	131/153	Картофельное пюре	150	12,63175	140	1,8	1,2	0,81
					картофель	161,5	5,9755				
			молоко	23,75	2,25625						
			масло сливочное	5	4,4						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15		
		269/296	чай с молоком	200	6,02	69	1,6	1,8	12,4		
			чай	0,4	0,3						
		молоко	50	4,9							
		сахар	10	0,82							
Итого				71,31825	539,3	16,8	19,4	51,06			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	18	100	5,8	5	8		
	гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,18	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,3						
			сахар	10	0,88						
	сладкое	г.п.	Печенье	50	16	111,7	2,1	4,5	9		
Итого				35,18	246,7	8	9,53	26,9			
Итого за весь день				388,89	2330	81,46	78,24	283,88			

Утверждаю _____ директор
МБОУ Целинная ОШ №15 Н.А.
Делявская

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживания			Отд./корп			День	Суббота 19.10.2024г.				
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	15,08	430,8	25,5	19,8	35,08			
			творог	141	78,96							
			манка	10	0,56							
			сахар	10	0,82							
			яйцо	1/10шт	1,20							
			сухари панировочные	6	1,26							
			сметана	6	3,00							
				масло сливочное	6	5,28						
				молоко сгущенное	20	2,96						
	гор. Блюдо	75/89		Суп молочный с макаронами	200	22,26	119	4,4	4,1	15,9		
				макароны	20	1,12						
				молоко	125	1,90						
				сахар	2	1,64						
				масло сливочное	2	17,60						
	гор. напиток	272/299		кофейный напиток на молоке	200	11,26	94	2,9	2,8	14,9		
				молоко	100	9,80						
				сахар	10	0,82						
кофейный напиток				8	0,64							
хлеб	3/11		бутерброд с сыром	3	20,57	106	5	3	14,5			
			сыр	22	18,92							
			хлеб	50	1,65							
Итого				46,91	749,8	33,4	25,6	64,48				
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	14,61	55	1,3	2,3	7,3			
			свекла	19	0,95							
			морковь	12,5	0,75							
			картофель	27,5	1,02							
			огурец соленый	27,5	9,90							
			Капуста белокачанная	20	0,86							
			лук реп.	17,5	0,75							
			сахар	0,5	0,04							
			соль	0,3	0,01							
			масло растительное	2,5	0,33							
			кислота лимонная	0,3	0,004							
			1 блюдо	52/64		Щи из свеж. Капусты с картофелем	300	13,25	112	2,1	7	10,1
						Капуста белокачанная	76	3,27				
	картофель	46				1,70						
	морковь	15				0,90						
	лук реп.	14				0,60						
	масло растительное	6				0,78						
				сметана	12	6,00						
	2 блюдо	76/90		Рыба отварная "Горбуша" с соусом польским	120	86,22	172	23	9,5	1,7		
				горбуша	252	105,84						
				морковь	5	0,30						
				лук реп.	6	0,26						
				соус польский	50	9,53						
				масло сливочное	10	8,80						
				кислота лимонная	0,2	0,0028						
				мука	2	0,13						
	гарнир	292/225		Макароны отварные	180	7,98	235	6,6	5	40		
				макароны	64	3,58						
				масло сливочное	5	4,40						
	напиток	278/305		чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9		
				чай	0,4	0,30						
				сахар	10	0,82						
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	55	1,82	131	3,8	1,5	25,7		
хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8			
Итого				126,40	814,4	39,2	25,63	109,5				
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24			
			напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4	
			сладкое	г.п.	Вафли	40	13,2	81	0,7	3,78	0,63	
Итого				58,8	281	4,4	4,34	28,27				
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	11,7465	82	0,9	5,1	8,3			
			свекла	65	3,25							
			яблоко	43	7,74							
			масло растительное	5	0,65							
			кислота лимонная	0,5	0,007							
			сахар	1	0,082							
			соль	0,5	0,0175							
	2 блюдо	105/119		Тефтели из говядины	100	44	338,3	14,2	22,8	22,9		
				Картофельное пюре	230	15,2325	215	4,7	8,1	29,9		
	гарнир	131/153		картофель	193,5	7,1595						
				молоко	28,5	2,793						
				масло сливочное	6	5,28						
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15		
				чай с молоком	200	5,48	69	1,6	1,8	12,4		
		269/296		чай	0,4	0,3						
	молоко			50	4,9							
	сахар			10	0,28							
Итого				77,779	797,8	24,9	38,3	97,65				
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8			
			гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	20,32	35	0,1	0,03	9,9	
		г.п.		чай	0,4	0,3						
	сахар			10	0,82							
	сладкое			60	19,2	134	3,6	10,2	41,6			
Итого				38,32	269	9,5	15,23	59,5				
Итого за весь день				348,21	2912	111,4	109,1	359,4				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025