

Основное организованное меню

	Основное организованное меню						ШКОЛЬНЫЙ РАЙОН УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА Иркутской области Муниципальное общеобразовательное учреждение «Школа № 15 г. Целинного района» Иркутской области Иркутск ул. Мухоморова, 10 Тел. 333-384 Факс 333-384 E-mail: shkola15@yandex.ru			
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп			Директор МБОУ Целинная ОШИ №15 Н.А. Делявская Понедельник 01.10.2026г.			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	173/41	Каша рисовая вязкая	250	36,50	196	9,3	12	54,4	
			масло сливочное	7	9,65					
			рис	55	4,48					
			молоко	205	21,73					
			сахар	6	0,64					
			кофейный напиток на молоке	200	12,31	109	3,2	2,8	18,5	
			молоко	100	10,60					
			кофейный напиток	8	0,64					
			сахар	10	1,07					
			блины с маслом	100	10,48	226	5,4	7,6	33,4	
			мука	50	2,10					
			сахар	2	0,21					
			соль	1	0,05					
			дрожжи	1	0,23					
			масло растительное	3	0,52					
			масло сливочное	5	6,89					
яйцо вареное			40	0,49						
Итого						59,29	531	18,3	22,4	106,3
Обед	закуска	43/13	Винегрет овощной с фасолью	100	32,95	165	1,3	9	5	
			картофель отварной	25	1,13					
			лук реп.	14	0,77					
			масло растительное	10	17,20					
			фасоль консервированная	27	2,40					
			морковь	10	0,70					
			свекла	18	0,90					
			огурец соленый	22	9,86					
	1 блюдо	60/19	суп картофельный с лапшой	250	9,09	174	2,8	2,75	17,8	
			картофель	93	4,19					
			морковь	12,5	0,88					
			лук реп.	11,5	0,63					
			масло растительное	3	0,86					
			лапша	10	2,54					
	2 блюдо	93/27	Гуляш из отварной курицы	100	151,26	298	22,5	19,9	7	
			Филе курицы	220	146,30					
			морковь	17	1,19					
			лук реп.	11,2	0,62					
			томатна паста	4	1,26					
			масло растительное	10	1,72					
	гарнир	129/36	картофель отварной с маслом	180/7	9,77	161	3,5	3,8	25	
			картофель	310	2,88					
			масло сливочное	5	6,89					
	напиток	276/58	яблочно-лимонный напиток	200	17,46	70	0,3	0,2	25,1	
			яблоко	57	11,97					
			сахар	20	2,13					
			лимон	16	3,36					
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	50	2,20	245	7	1,2	50,8	
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74	
Итого				224,53	1194,92	40,06	37,33	147,44		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (банан)	150	39,235	144	2,3	0,8	31,5	
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	140	0,4	0,4	32,6	
	сладкое	г.п.	пряник	50	8,05	134	3	2,4	37,6	
Итого				63,285	418	5,7	3,6	101,7		
Завтрак 2	закуска	39/11	Салат Студенческий	100	7,148	97	3,8	10,5	6,8	
			картофель	45	2,025					
			морковь	27,5	1,925					
			зеленый горошек консерв.	27	1,728					
	гарнир	99/29	яйцо вареное	15	1,47					
			Биточки мясные с маслом	120/50	59,45085	213	21,6	17,5	17,4	
			Биточки	100	55,3					
			Соус	5,3	4,15085					
			лук реп.	1	0,055					
			томатна паста	5	1,58					
			масло сливочное	0,7	0,9646					
			мука	2	0,084					
			морковь	3	0,21					
			сахар	0,5	0,05325					
			масло растительное	7	1,204					
	гор.блюдо	166/39	Каша перловая рассыпчатая	200	10,8475	214	7,6	6	52,8	
			перловка	67	2,5795					
			масло сливочное	6	8,268					
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,42	121	3,8	1,5	25,7	
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,8	81,92	2,66	0,48	16,74	
	гор. Напиток	268/53	чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9	
			чай	0,4	0,2896					
			сахар	10	1,065					
Итого						75,87295	664,92	35,76	25,51	122,54
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	24,6	52	5,8	5	8	
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	40	10,2	84	3,2	4	37	
Итого				40	34,8	136	9	9	45	
Итого за весь день					457,78	2944,84	108,82	97,84	522,98	



 Основное организованное меню									
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 приходящие			Отд./корп				Директор МБОУ Целинная ОШИ № 15 Н.А. Делявская Подпись 07.09.2025г	Днев
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/41	Каша рисовая вязкая	180/5.	26,37	166	5		
			масло сливочное	5	6,89				
			рис	40	3,26				
			молоко	148	15,69				
			сахар	5	0,53				
	Фрукт	г.п	фрукт (банан)	190	39,24	96	1,5	0,5	21
	напиток	г.п	кефир	200	24,60	52	5,8	5	8
			бтерброд с маслом	3	5,45	106	5	3	14,5
			масло сливочное	3	4,13				
		г.п	хлеб пшеничный	30	1,32				
Итого					95,66	420	17,3	15,5	72,7
Обед	закуска	43/13	Винегрет овощной с фасолью	100	14,24	84	1	7,2	4
			картофель отварной	20	0,90				
			лук реп.	6	0,33				
			масло растительное	8	1,38				
			Фасоль консерв.	24	2,31				
			огурец соленый	18	8,06				
			свекла	14	0,70				
			морковь	8	0,56				
	1 блюдо	60/19	суп картофельный с лапшой	200	6,07	88	2,24	2,2	11,24
			картофель	60	2,70				
			морковь	8	0,56				
			лук реп.	8	0,44				
			масло растительное	2	0,34				
			лапша	8	2,03				
	2 блюдо	93/27	Гуляш из мяса птицы	90	140,55	268,2	11,2	17,91	6,3
			Филе куриное	198	131,67				
			морковь	19,1	1,34				
			мука	3,3	0,14				
			томатная паста	3,3	1,04				
			лук реп.	15,4	0,85				
			масло сливочное	4	5,51				
			картофель отварной	180	19,46	151	3,5	3,8	25
	гарнир	129/36	Картофель	310	13,95				
			масло сливочное	4	5,51				
			яблочко-лимонный						
			напиток	200	17,46	78	2,66	0,2	25,1
			яблоко	57	11,97				
			сахар	20	2,13				
			лимон	10	3,36				
			хлеб бел.	г.п.	40	1,76	94,1	2,7	0,34
	хлеб черн.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,80	81,92	2,3	0,48	16,74
			хлеб ржаной	40	201,35	845,22	25,6	32,13	108,39
Итого					201,35	845,22	25,6	32,13	108,39
Итого за весь день					297,01	1265,22	42,9	47,63	181,09

Основное организованное меню									
Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп					
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/41	Каша рисовая вязкая	180/5.	33,64	166	5	7	29,2
			масло сливочное	5	6,89				
			рис	55	4,48				
			молоко	205	21,73				
			сахар	5	0,53				
	напиток	272/55	Кофейный напиток на молоке	200	12,07	94	2,9	2,8	11,2
			кофейный напиток	2	0,40				
			сахар	10	1,07				
			молоко	100	10,60				
	хлеб	231/50	блины с маслом	80/4.	6,91	170,8	2,32	4,8	12,72
			мука	50	2,10				
			сахар	2	0,21				
			соль	1	0,05				
			дрожжи	0,5	0,11				
			масло растительное	5	0,52				
			яйцо вареное	40	3,92	63	5	4,7	0,4
	г.п								
Итого					56,53	493,8	15,22	19,3	53,52
Обед	закуска	43/13	Винегрет овощной с фасолью	100	14,57	84	1	7,2	4
			картофель отварной	20	0,90				
			лук реп.	12	0,66				
			масло растительное	8	1,12				
			морковь	8	0,56				
			свекла	14	0,70				
			фасоль консервированная	26	2,31				
			огурец соленый	18	8,06				
			суп картофельный с лапшой	200	6,07	88	2,24	2,2	11,24
			картофель	60	2,70				
	1 блюдо	60/19	морковь	8	0,56				
			лук реп.	8	0,44				
			масло растительное	2	0,34				
			лапша	8	2,03				
			Гуляш из отварной курицы	90	70,58	268,2	11,2	17,91	6,3
			Филе курицы	100	66,50				
			морковь	13,5	0,95				
	2 блюдо	93/27	лук реп.	11,2	0,62				
			мука	3,3	0,14				
			томатна паста	3,3	1,04				
			масло растительное	7,8	1,34				
			картофель отварной с маслом	180/4	19,46	151	3,5	3,8	25
			картофель	310	13,95				
			масло сливочное	4	5,51				
	напиток	276/58	яблочно-лимонный напиток	200	17,46	78	2,66	0,2	25,1
			яблоко	57	11,97				
			сахар	20	2,13				
			лимон	16	3,36				
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	94,1	2,7
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,3	0,48	16,74
					131,71	845,22	25,6	32,13	108,39
	Полдник	г.п.	фрукт свежий (банан)	100	20,65	96	1,5	0,5	21
			сок фруктовый	200	16	92	1	0,2	20,2
			пряник	50	1,13	176	3	2,4	37,6
	Итого				41,48	364	5,5	3,1	78,8
	Салат	39/11	Салат Студенческий	80/30	10,025	87	3	8,4	5,4
			картофель	62	2,79				
			Морковь	27,5	1,925				
			зеленый горошек	27	3,84				
			яйцо	15	1,47				
	гарнир	99/29	Биточки мясные с соусом	80/30	47,64465	123	13,8	11,1	11,1
			Биточки	80	44,24				
			соус	12,3	3,40465				
			лук реп.	0,5	0,0275				
			томатна паста	3	0,948				
			масло сливочное	1,7	2,3426				
			мука	1,3	0,0546				
			сахар	0,03	0,03195				
	гор.блюдо	166/39	Каша перловая рассыпчат	150/6.	10,8475	76,5	5,5	4,3	38
			Перловка	67	2,5795				
			масло сливочное	6	8,268				
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	35	1,54	94,1	2,7
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	35	1,575	71,82	2,66	0,48	16,74
	гор. Напиток	268/53	чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2896				
			сахар	10	1,065				
	Итого				72,98675	487,42	24,76	16,25	95,75
Завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	24,6	52	5,8	5	8
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	30	7,65	77	2,2	3	22,4
	Итого				32,25	129	8	70,78	336,46
Итого за весь день					334,96	2319,44	79,08	141,56	672,92



Понедельник
07.09.2026г.

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет приходящие			Отд./корп				День	Всего за неделю
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/41	Каша рисовая вязкая	250	36,50	196	9,7	12	54,5
			масло сливочное	7	9,65				
			рис	55	4,48				
			молоко	205	21,73				
			сахар	6	0,64				
	напиток	г.п	кефир	200	23,60	52	5,8	5	8
	фрукт	г.п	Фрукт (банан)	200	41,30	144	2,3	0,8	31,5
		2/10.	Бутерброд с маслом	200	7,11	328	6,7	9,6	13,2
			масло сливочное	5	6,89				
			хлеб пшеничный	40	0,22				
Итого					108,51	720	24,5	27,4	107,1
Обед	закуска	43/13	Винегрет овощной с фасолью	100	4,36	165	1,3	9	5
			картофель отварной	25	1,13				
			лук реп.	14	0,77				
			масло растительное	10	1,72				
			Фасоль консерв.	30	2,67				
			свекла	18	0,90				
			морковь	10,7	0,75				
	1 блюдо	60/19	суп картофельный с лапшой	250	8,75	174	2,8	2,75	17,8
			картофель	93	4,19				
			морковь	12,5	0,88				
			лук реп.	11,5	0,63				
			масло растительное	3	0,52				
			лапша	10	2,54				
	2 блюдо	93/27	Гуляш из мяса птицы	100	152,04	298		19,9	7
			Филе курицы	220	146,30		22,5		
			мука	4	0,17				
			лук реп.	18,7	1,03				
			морковь	22,3	1,56				
			масло растительное	10	1,72				
			томатная паста	4	1,26				
	гарнир	129/36	картофель отварной	180/4.	19,46	161	3,5	3,8	25
			картофель	310	13,95				
			масло сливочное	4	5,51				
	напиток	276/58	яблочно-лимонный напиток	200	17,46	101	0,3	0,2	25,1
			яблоко	57	11,97				
сахар			20	2,13					
лимон			16	3,36					
хлеб бел.			г.п.	хлеб пшеничный	50	2,20	245	7	1,2
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74	
Итого					55,30	1225,92	40,06	37,33	147,44
Итого за весь день					163,80	1945,92	64,56	64,73	254,54