

Основное организованное меню

Утверждено: _____
Целинный ОШ № 15 / г. Челябинск



Школа	МБОУ Целинный ОШ № 15 7-11 лет прожитывающие			Отд./корп						
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак	гор. блюдо	185/44	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	20,96	110	3,84	19,2		
			крупа пшено	40	2,72					
			молоко	101	10,71					
			Сахар	6	0,64					
			масло сливочное	5	6,89					
	гор. напиток	274/56	какао с молоком	200	11,97	85	3,3			
			какао порошок	2	0,30					
			молоко	100	10,60					
			Сахар	10	1,07					
	хлеб	1/1	бутерброд с маслом	50/15	22,65	120	2,77	5,8	23,2	
			хлеб	45	1,98					
			масло сливочное	15	20,67					
			Гренки с сыром	50-5-15	20,94					
			сыр	15	11,85					
			масло сливочное	5	6,89					
			хлеб	50	2,20					
Итого				76,51	315		9,91	13,1	56,1	
Обед	закуска	36/10	Салат картофельный с зеленым горошком	80	5,86	115	2,6	8	8,1	
			лук реп.	7	0,39					
			картофель	70	3,15					
			горошек консерв.	24	1,54					
			масло растительное	8	1,38					
			яйцо	8	0,78					
	1 блюдо	63/21	суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	14,00	111,7	2,6	2,5	18,8	
			картофель	62,5	2,81					
			лук реп.	12	0,66					
			морковь	16	1,12					
			масло сливочное	5	6,89					
			горох	20	0,80					
			хлеб пшеничный	39	1,72					
	2 блюдо	115/33	рагу овощное с мясом	200	80,40	355,2	12,3	9	18	
			Филе куриной грудки	97	64,51					
			мука	2	0,08					
			картофель	79	3,56					
			Капуста белокачанная	61	3,66					
			лук реп.	28	1,54					
			морковь	21	3,57					
			масло растительное	6	1,03					
			томатная паста	4,5	1,42					
			масло сливочное	0,7	0,96					
			сахар	0,6	0,06					
	напиток	276/58	яблочный-лимонный напиток	200	17,46	101	0,3	0,2	25,1	
			яблоко	57	11,97					
			лимон	16	3,36					
			Сахар	20	2,13					
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	94,1	2,7	0,34	20,01	
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74	
Итого				121,27	858,92		23,16	20,52	106,75	
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Груша)	200	46	102	0,8	0,6	20,6	
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	112	1	0,2	25,4	
	сладкое	г.п.	мармелад	35	12,1975	138	0,04	1,1	15,6	
Итого				74,1975	214		1,84	1,9	61,6	
Ужин	закуска	44/14	салат из свежих овощей с сухими грибами	100	14,577	98,2	23,23	23,35	0,73	
			морковь	48,6	3,402					
			Капуста белокачанная	31,3	1,878					
			курага	9,5	2,85					
			чернослив	15,3	5,202					
			Сахар	2	0,213					
			масло растительное	6	1,032					
	2 блюдо	124/35	фрикадельки из кур	90	54,315	109,9	18	12,9	0,5	
			каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11,534	117,8	12,6	7,8	52,1	
	гарнир	165/38	крупка гречневая	86	4,644					
			масло сливочное	5	6,89					
			хлеб бел.	40	1,76	94,1	2,7	0,34	20,01	
	гор. Напиток	268/53	чай с сахаром	200	1,3546	32	0,1	0,03	9,9	
			чай	0,4	0,2896					
			сахар	10	1,065					
Итого				83,5406	452		56,63	44,42	83,24	
ужин 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	24,6	52	5,8	5	8	
	сладкое	г.п.	баранка	40	11,44	65	1,23	1,2	4,8	
Итого					36,04	117	7,03	6,2	12,8	

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп				Директор	Директор
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеб. сахара
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшеничная молочная жидкая	200	23,67	189			
			крупа пшено	50	3,40				
			молоко	126	13,36				
			Сахар	6	0,67				
			масло сливочное	7	9,65				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	12,32	88	3,3	2,5	13,7
			какао порошок	4	0,60				
			молоко	100	10,60				
			Сахар	10	1,12				
	напиток	г.п.	кефир	200	23,60	100	5,8	5	8
	Фрукт	г.п.	фрукт (Груша)	200	46,00	34,13	0,3	0,23	7,35
	хлеб	1/9.	бутерброд с маслом	50/20.	29,76	165	4	16,7	23,8
			хлеб	50	2,20				
			масло сливочное	20	27,56				
Итого					135,35	576,13	20,7	35,43	96,85
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	8,82	98	3,3	5,4	10,8
			яйцо	10	1,00				
			лук реп.	7	0,53				
			картофель	86	3,87				
			горшеч зеленый консерв.	27	1,70				
			масло растительное	10	1,72				
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	14,55	111,7	2,6	2,5	18,8
			картофель	62,5	2,81				
			лук реп.	12	0,90				
			морковь	16	1,44				
			масло сливочное	5	6,89				
			горох	20	0,79				
			хлеб пшеничный	39	1,72				
	2 блюдо	115/131	рагу овощное с мясом	200	108,72	144	4,8	6,2	15,8
			мука	3	0,13				
			картофель	98	4,41				
			Капуста белокачанная	76	6,31				
			лук реп.	35	2,63				
			морковь	63	5,67				
			масло растительное	8	1,38				
			томатная паста	6	1,90				
			филе курицы	122	84,85				
			масло сливочное	1	1,38				
			сахар	0,7	0,08				
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	22,08	101	0,3	0,2	2,5
			яблоко	57	14,08				
			лимон	16	5,76				
			Сахар	20	2,24				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого					157,72	622,6	16,8	15,1	86,85
Итого за весь день					293,08	1198,73	37,5	50,53	183,7

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшеничная молочная жидкая	250/10	31,21	351,9	17,3		
			крупа пшено	50	3,40				
			молоко	126	13,36				
			Сахар	6	0,67				
			масло сливочное	10	13,78				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	22,40	88	3,3	2,5	13,7
			какао порошок	4	0,60				
			молоко	100	10,60				
	хлеб	1/9	Сахар	10	11,20				
			бутерброд с маслом	70/20	30,64	313	5,4	17	34
			хлеб	70	3,08				
		масло сливочное	20	27,56					
Итого				84,25	752,9	26	30,5	87,6	
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	8,62	144	3,3	5,4	10,8
			яйцо	10	1,00				
			картофель	86	3,87				
			масло растительное	8	1,38				
			горошек консер.	27	1,70				
			лук реп.	9	0,68				
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	14,55	111,7	2,6	2,5	18,8
			картофель	62,5	2,81				
			лук реп.	12	0,90				
			морковь	16	1,44				
			масло сливочное	5	6,89				
			горох	20	0,79				
	2 блюдо	115/131	хлеб пшеничный	39	1,72				
			рагу овощное с мясом	250	108,72	523	21,4	28,4	23,5
			мука	3	0,13				
			картофель	98	4,41				
			Капуста белокачанная	76	6,31				
			лук реп.	35	2,63				
			морковь	63	5,67				
			масло растительное	8	1,38				
			томатна паста	6	1,90				
			Филе курицы	122	84,85				
			масло сливочное	1	1,38				
			сахар	0,7	0,08				
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	22,08	101	0,3	0,2	2,5
яблоко			57	14,08					
лимон			16	5,76					
Сахар			20	2,24					
хлеб бел.			г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого					157,53	1047,6	33,4	37,3	94,55
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Груша)	200	46	34,13	0,3	0,23	7,35
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	мармелад	50	17,425	321	0,1	0	79,4
Итого					79,425	447,13	1,4	0,23	112,15
Ужин	закуска	44/98	салат из свежих овощей с с	100	16,2799	153,5	2	6,14	22,54
			морковь	48,6	4,374				
			Капуста белокачанная	31,3	2,5979				
			курага	9,5	2,85				
			чернослив	15,3	5,202				
			Сахар	2	0,224				
			масло растительное	6	1,032				
	2 блюдо	124/146	фрикадельки из кур	100	48,6	245	12,5	15,7	11,1
			каша рассыпчатая из грече	200	13,398	214,2	14	8,7	57,9
	гарнир	165/188	крупа гречневая	95	5,13				
			масло сливочное	6	8,268				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15
			гор. Напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,4064	35	0,1
			чай	0,4	0,2864				
			сахар	10	1,12				
	Итого					81,4443	741,2	32,1	31,07
ужин 2	кисломолочн ый напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8
			чай с сахаром	200	1,4064	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2864				
			Сахар	10	1,12				
	сладкое	г.п.	баранка	50	13,625	149	1,99	2,7	26,3
Итого					38,6314	284	7,89	7,73	44,2
Итого за весь день					441,28	3272,83	100,79	106,83	454,19

Утверждено: _____
МБОУ Целинная ОШИ № 15 - Н.А.
Делегировано: _____



Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 приходящие			Отд./корп					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белка	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшенная молочная жидкая	150	20,99	249,6	3,84	4,8	19,2
			крупа пшено	40	2,72				
			молоко	101	10,71				
			Сахар	6	0,67				
			масло сливочное	5	6,89				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	12,02	88	3,3	2,5	13,7
			какао порошок	2	0,30				
			молоко	100	10,60				
			Сахар	10	1,12				
	напиток	г.п.	кефир	200	23,60	100	5,8	5	8
	фрукт	г.п.	фрукт (Груша)	200	46,00	34,13	0,3	0,23	7,35
	хлеб	1/9.	бутерброд с маслом	5	22,65	237,6	2,77	5,8	23,2
			хлеб	45	1,98				
			масло сливочное	15	20,67				
Итого					125,26	709,33	16,01	18,33	71,45
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	7,36	95,2	4,32	9,2	15,03
			Яйцо	8	0,80				
			лук реп.	7	0,53				
			картофель	70	3,15				
			горошек зеленый консерв.	24	1,51				
			масло растительное	8	1,38				
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	14,55	11,7	2,6	2,5	18,8
			картофель	62,5	2,81				
			лук реп.	12	0,90				
			морковь	16	1,44				
			масло сливочное	5	6,89				
			горох	20	0,79				
			хлеб пшеничный	39	1,72				
	2 блюдо	115/131	рагу овощное с мясом	150	86,34	355,2	12,3	9	18
			Филе куриной грудки	97	67,46				
			мука	2	0,09				
			картофель	79	3,56				
			Капуста белокачанная	61	5,06				
			лук реп.	28	2,10				
			морковь	51	4,59				
			масло растительное	6	1,03				
			томатна паста	4,5	1,42				
			масло сливочное	0,7	0,96				
			сахар	0,6	0,07				
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	22,08	101	0,3	0,2	25,1
			яблоко	57	14,08				
			лимон	16	5,76				
			Сахар	20	2,24				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого					133,89	731	25,32	21,7	115,88
Итого за весь день					259,15	1440,33	41,33	40,03	187,33

Утверждаю директор
МБОУ Целинная ОШИ №15 Ч.А.
Делявская