

Утверждаю _____ директор
МБОУ Целинной ОШ №15 Н.А.
Веденская

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				Домк. г.г.	Суббота г.г.		
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	16,98	430,8	25,3	19,8	35,08		
			творог	141	82,77						
			манка	10	0,67						
			сахар	10	1,07						
			яйцо	1/10шт	0,98						
			сахари панировочные	6	0,69						
			сметана	6	3,16						
			масло сливочное	6	7,77						
			молоко сгущенное	20	3,14						
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	32,96	119	4,4	4,1	15,9
			макароны	20	1,15						
			молоко	125	2,12						
			сахар	2	2,13						
			масло сливочное	2	27,56						
	гор. напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	12,31	94	2,9	2,8	14,9		
			молоко	100	10,60						
			кофейный напиток	10	1,07						
	хлеб	3/11	бутерброд с сыром	8	0,64						
			сыр	3	19,58	106	5	3	14,5		
			хлеб	22	17,38						
			50	2,20							
Итого				48,87	749,8	33,4	25,6	64,48			
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	18,05	55	1,3	2,3	7,3		
			свекла	19	0,95						
			морковь	12,5	0,88						
			картофель	27,5	1,24						
			огурец соленый	27,5	12,32						
			Капуста белокачанная	20	1,20						
			лук реп.	17,5	0,96						
			сахар	0,5	0,05						
			соль	0,3	0,01						
			масло растительное	2,5	0,43						
			кислота лимонная	0,3	0,004						
	1 блюдо	52/64	Щи из свеж. Капусты с картофелем	300	13,81	112	2,1	7	10,1		
			Капуста белокачанная	76	4,56						
			картофель	46	2,07						
			морковь	15	1,05						
			лук реп.	14	0,77						
			масло растительное	6	1,03						
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша" с соусом польским	120	116,89	172	23	9,5	1,7		
			горбуша	252	16,29						
			морковь	5	0,35						
			лук реп.	6	0,33						
			соус польский	50	14,36						
			масло сливочное	10	13,78						
			кислота лимонная	0,2	0,0028						
			мука	2	0,08						
			яйцо	5шт	0,49						
	гарнир	292/225	Макароны отварные	180	10,57	235	6,6	5	40		
			макароны	64	3,68						
			масло сливочное	5	6,89						
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,35	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,29						
			сахар	10	1,07						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,42	131	3,8	1,5	25,7		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8		
	Итого				164,89	814,4	39,2	25,63	109,5		
	Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	46	108	2,7	0,56	2,24	
		напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4	
сладкое		г.п.	Вафли	40	12,6	81	0,7	3,78	0,63		
Итого				40	74,6	281	4,4	4,34	28,27		
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	13,276	82	0,9	5,1	8,3		
			свекла	65	3,25						
			яблоко	43	9,03						
			масло растительное	5	0,86						
			кислота лимонная	0,5	0,007						
			сахар	1	0,1065						
			соль	0,5	0,0225						
			2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	100	53,2	338,3	14,2	22,8	22,9
			гарнир	131/153	Картофельное пюре	230	19,9965	215	4,7	8,1	29,9
					картофель	193,5	8,7075				
			молоко	28,5	3,021						
			масло сливочное	6	8,268						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15		
		269/296	чай с молоком	200	6,6546	69	1,6	1,8	12,4		
			чай	0,4	0,2896						
			молоко	50	2,2						
			сахар	10	1,065						
	Итого				94,8871	797,8	24,9	38,3	97,65		
	ужин 2	кисломо- лочный напиток	г.п.	кефир	200	24,6	100	5,8	5	8	
				гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	16,6546	35	0,1	0,03
					чай	0,4	0,2896				
					сахар	10	1,065				
сладкое				г.п.	Печенье	60	15,3	134	3,6	10,2	41,6
Итого					41,2546	269	9,5	15,23	59,5		
Итого за весь день					424,50	2912	111,4	109,1	359,4		

Основное организованное меню

Утверждено: _____
Целинное ОШМ №15

Суббота 12.04.2026г.
Директор МБОУ

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие	Отд./корп							
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213/47	Запеканка из творога	100/13.	66,88	215	6,6		
			творог	94	55,18				
			манка	6	0,43				
			сахар	6	0,64				
			яйцо	1/10шт	0,98				
			сухари панировочные	4	0,46				
			сметана	4	1,44				
			масло сливочное	4	5,51				
			молоко сгущенное	14	2,24				
	гор. Блюдо	75/23	Суп молочный с макаронами	200	17,37	82	4,4	4,1	15,9
			макароны	20	1,15				
			молоко	125	13,25				
			сахар	2	0,21				
	гор.напиток	272/55	масло сливочное	2	2,76				
			кофейный напиток на молоке	200	22,48	94	2,9	2,8	11,2
			молоко	100	10,60				
			сахар	110	11,72				
	хлеб	3/3.	кофейный напиток	2	0,16				
			бутерброд с сыром	30/10.	10,01	106	5	3	14,5
			сыр	11	8,69				
			хлеб	30	1,32				
Итого					99,37	497	18,9	14,9	81,6
Обед	закуска	40/12	Винегрет овощной	100	18,05	55	1,3	2,3	7,3
			свекла	19	0,95				
			морковь	12,5	0,88				
			картофель	27,5	1,24				
			огурец соленый	27,5	12,32				
			Капуста белокачанная	20	1,20				
			лук реп.	17,5	0,96				
			сахар	0,5	0,05				
			соль	0,3	0,01				
			масло растительное	2,5	0,43				
			кислота лимонная	0,3	0,004				
	1 блюдо	52/16	Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	11,53	93,3	2,1	7	10,1
			Капуста белокачанная	64	3,84				
			картофель	39	1,76				
			морковь	12	0,84				
			лук реп.	11,5	0,63				
			масло растительное	5	0,86				
	2 блюдо	76/25	сметана	10	3,61				
			Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	139,26	183	12	9,5	1,7
			горбуша	214	124,23				
			морковь	5	0,35				
			лук реп.	6	0,33				
			масло сливочное	10	13,78				
	гарнир	202/45	кислота лимонная	0,2	0,003				
			мука	2	0,08				
			яйцо	5шт	0,49				
			Макароны отварные	180	10,57	235	6,6	5	40
			макароны	64	3,68				
			масло сливочное	5	6,89				
	напиток	268/53	чай с сахаром	200	1,35	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,29				
			сахар	10	1,07				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,42	130	3,8	1,5	25,7
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого					184,99	805,7	28,2	25,63	109,5
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	46	86	1,8	0,4	16,2
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	184	1	0,2	20,4
	сладкое	г.п.	Вафли	20	6,3	70	0,56	0,66	15,46
Итого					68,3	340	3,36	1,26	52,06
Ужин	закуска	27 сен	Салат из свеклы с яблоком	100	14,576	82	0,9	5,1	8,3
			свекла	65	4,55				
			яблоко	43	9,03				
			масло растительное	5	0,86				
			кислота лимонная	0,5	0,007				
			сахар	1	0,1065				
	2 блюдо	105/31	соль	0,5	0,0225				
			Тефтели из говядины	80/50	47,88	123,4	11,4	9,3	15,6
			Картофельное пюре	150	16,675	113	1,8	1,2	0,81
			картофель	161,5	7,2675				
			молоко	23,75	2,5175				
			масло сливочное	5	6,89				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	2,7	0,34	20,01
			чай с молоком	200	6,6546	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,2896				
			молоко	50	5,3				
			сахар	10	1,065				
Итого					87,5456	480,9	18,4	17,74	57,12
ужин 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	24,6	52	5,8	5	8
	гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2896				
			сахар	10	1,065				
	сладкое	г.п.	Печенье	50	12,75	68	2,1	4,5	9
Итого					38,7046	155	8	9,53	26,9
Итого за весь день					478,91	2278,6	76,86	69,06	327,18