

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				Действ.	Воскресенье			
Прим. лица	Раздел	№ респ.	Блюдо	Выход. г	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	73/24	Суп молочный с крупой рисовой	200	17,26	220	8	9,1	27,9			
			молоко	125	13,25							
			масло сливочное	1,6	2,20							
			сахар	1,6	0,17							
			рис	20	1,63							
	гор.напиток	274/56	какао с молоком	200	11,97	88						
			какао порошок	2	0,30							
			сахар	10	1,07							
			молоко	100	10,60							
			хлеб	40/15/10	31,31	110	6,7	9,6	13,2			
			хлеб	40	1,76							
			масло сливочное	10	13,78							
сыр			15	11,85								
закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	3,92	63	5,08	4,6	0,28				
Итого				64,45	485	23,08	25,8	55,08				
Обед	закуска	21.авг	салат "Витаминный"	100	13,71	91	1,5	4,6	11			
			Капуста белокачанная	84	5,04							
			морковь	32	2,24							
			яблоко	24	5,04							
			сахар	5	0,53							
			масло растительное	5	0,86							
			1 блюдо	55/17	Свекольник	250	13,07	113,3	2	5,1	14,8	
					картофель	53	2,39					
					свекла	82	4,10					
					морковь	12	0,84					
					лук реп.	13	0,72					
					масло растительное	5	0,86					
	2 блюдо	95/28	томатна паста	1,25	0,40							
			сахар	1,6	0,17							
			сметана	10	3,61							
			Печень по-строгановски	80/40	45,04	205	10,1	15,3	3			
			печень	143	38,32							
			масло растительное	10	1,72							
	гарнир	165/38	сметана	10	3,61							
			мука	3	0,13							
			томатна паста	4	1,26							
			каша гречневая рассыпчатая	150	11,53	204	12,6	7,8	52,1			
			крупя гречневая	86	4,64							
масло сливочное			5	6,89								
напиток	291/38	кисель плодово - ягодный	200	9,60	76	0	0	20				
		хлеб бел.	40	1,76	94,1	2,7	0,34	20,01				
		хлеб черн.	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74				
		хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74				
		Итого				96,52	865,32	31,56	33,62	137,65		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	37,8	74,3	0,6	0,6	18,5			
			сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4			
			Печенье	40	10,2	180	2,4	6,8	27,6			
Итого				64	346,3	4	7,4	71,5				
Ужин	закуска	39/11	Салат Студенческий	80	8,007	85	3	8,4	5,4			
			картофель	45	2,025							
			морковь	25	1,75							
			горошек консерв.	27	1,728							
			яйцо	8шт	0,784							
	2 блюдо	104/30	масло растительное	10	1,72							
			фрикадельки из кур	100	60,35	167	14	12,2	10,1			
			гарнир	169/40	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	11,2095	110,2	3,7	3,6	37,7	
					рис	53	4,3195					
					масло сливочное	5	6,89					
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	2,7	0,34	20,01			
			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				82,6811	490,7	23,5	24,57	83,11	
Ужин 2	кисло-молочный напиток	г.п.	Снежок	200	24,6	52	5,8	5	8			
			гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9	
			чай	0,4	0,2896							
			сахар	10	1,065							
	сладкое	260/52	Булочка слоеная	50	9,1875	67	3,9	4,3	26			
			мука	30	1,26							
			дрожжи	0,4	0,09							
			соль	0,3	0,0135							
			сахар	8	0,852							
			масло сливочное	4,5	6,201							
			яйцо	3шт	0,294							
			молоко	4,5	0,477							
Итого				35,1421	154	9,8	9,33	43,9				
Итого за весь день					342,79	2341,32	91,94	100,72	391,24			

Основное организованное меню

Утверждено
директор МБОУ Целинная ОШ №1
Н.А. Золотаревская

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				Дата	Воскресенье 13.09.2026г
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	73/24	Суп молочный с крупой рисовой	300	17,26	206,5	12	13,8	41,9
			молоко	125	13,25				
			масло сливочное	1,6	2,20				
			сахар	1,6	0,17				
			рис	20	1,63				
	гор.напиток	272/55	какао с молоком	200	11,97	93	3,6	2,7	13,8
			какао порошок	2	0,30				
			сахар	10	1,07				
	хлеб	2/2	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	27,39	208	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,76	93,5	3,5	1,2	24,15
			масло сливочное	10	13,78				
	закуска	г.п.	сыр	15	11,85				
			яйцо	40/1шт	3,92	63	5,08	4,6	0,28
Итого					60,53	664	30,88	31,8	93,33
Обед	закуска	21/8.	салат "Витаминный"	100	59,07	91	1,5	4,6	11
			Капуста белокачанная	84	5,04				
			морковь	32	2,24				
			яблоко	24	50,40				
			сахар	5	0,53				
			масло растительное	5	0,86				
	1 блюдо	55/17	Свекольник	250	13,07	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	2,39				
			свекла	82	4,10				
			морковь	12	0,84				
			лук реп.	13	0,72				
			масло растительное	5	0,86				
			томатна паста	1,25	0,40				
			сахар	1,6	0,17				
			сметана	10	3,61				
	2 блюдо	95/28	Печень по-строгановски	120/50.	64,61	309	29,2	19,8	3,4
			печень	214	57,35				
			масло растительное	15	2,58				
			сметана	12,5	4,51				
			мука	4	0,17				
			соус	50	1,26				
			томатна паста	4	1,26				
	гарнир	165/38	каша гречневая рассыпчатая	200	13,40	207,6	14	8,7	57,9
			крупа гречневая	95	5,13				
			масло сливочное	6	8,27				
	напиток	291/59	кисель плодово - ягодный	200	9,60	76	0	0	20
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	50	2,20	105	7	1,2	5,8
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74
Итого					163,75	983,82	56,36	39,88	129,64
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	37,8	83	0,7	0,7	14,7
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	125	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Печенье	40	10,2	194	2,4	6,8	27,6
Итого					64	402	4,1	7,5	67,7
Ужин	закуска	39/11.	Салат Студенческий	100	8,007	107	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	2,025				
			морковь	25	1,75				
			горохе консерв.	27	1,728				
			яйцо	8шт	0,784				
			масло растительное	10	1,72				
	2 блюдо	104/30	фрикадельки из кур	100	60,35	147	14	12,2	10,1
	гарнир	169/40	Каша рисовая рассыпчатая	180	12,106	135	6,2	5,9	62,7
			рис	64	5,216				
			масло сливочное	5	6,89				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,2	2,7	0,34	20,01
	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					83,5776	517,2	26,8	28,97	109,51
Ужин 2	кисломолочный напиток	г.п.	снежок	200	24,6	82	5,8	5	8
	гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2896		53,6	57,94	
			сахар	10	1,065				
	сладкое	260/52	Булочка слобная	50	9,1875	67	3,9	4,3	26
			мука	30	1,26				
			дрожжи	0,4	0,09				
			соль	0,3	0,0135				
			сахар	8	0,852				
			масло сливочное	4,5	6,201				
			яйцо	3шт	0,294				
			молоко	4,5	0,477				
Итого					35,1421	149	9,8	9,3	43,9
Итого за весь день					407,00	2716,02	127,94	117,45	444,08