

Основное организованное меню										
Утверждаю директор МБОУ Целинной ОШИ №15 Н.А. Делявская										
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп				День 22.09.2026г	Вторник	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо	175/42	Каша гречневая молочная вязкая	250/7	34,141	116	11,3	11,7	46,3	
			молоко	120	12,72					
			гречка	63	3,402					
			сахар	6	0,639					
			масло сливочное	7	9,646					
		272/55	Кофейный напиток на молоке	200	19,089	84	3,2	2,8	18,5	
			Кофейный напиток	8	0,644					
			сахар	10	1,065					
			молоко	100	10,6					
	хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	50/20.	19,58	112	7,6	4,3	23,7	
			хлеб пшеничный	50	2,2					
			сыр	22/01.	17,38					
		напиток	г.п.	снежок	200	24,6	100	5,8	5	8
		Фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)	200	46	108	2,7	0,56	2,24
	Итого					104,741	408	23	19,56	75,04
	Обед	закуска	9/5.	Салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком"	100	11,616	102	4,2	9,2	5,7
капуста белокачанная				84	5,04					
горохе консерв.				20	1,28					
яйцо				40	3,92					
масло растительное				8	1,376					
1 блюдо		54/22	Борщ с капустой и картофелем	300	15,16725	145	2,8	9,9	16,3	
			капуста белокачанная	30	1,8					
			картофель	48	2,16					
			морковь	16	1,12					
			лук реп.	14	0,77					
			масло растительное	6	1,032					
			свекла	64	3,2					
			томатная паста	3,5	1,106					
			сметана	10	3,6065					
			сахар	3,5	0,37275					
2 блюдо		99/29	Котлета с соусом	120/50	58,25	262,5	18	14,6	14,5	
			Котлета	100	55,3					
			соус	5,3	2,94685					
			лук реп.	1	0,055					
			морковь	3	0,21					
			томатна паста	5	1,58					
			масло сливочное	0,7	0,9646					
			сахар	0,5	0,05325					
			мука	2	0,084					
гарнир		202/45	Макароны отварные с маслом	230/10	10,57	235	6,6	5	40	
			Макароны	64	3,68					
			масло сливочное	5	6,89					
напиток		276/58	Напиток Яблочно-лимонный	200	17,46	101	0,3	0,2	0,8	
			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	20	0,9	81,92	2,66	0,48	16,74	
Итого					115,72	1021,52	37,26	39,72	114,05	
Итого за весь день					220,46	1429,52	60,26	59,28	189,09	



Основное организованное меню					директор МБОУ Целинная ОШ №15 Н.А. Делявская						
Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие		Отд./корп								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углебды		
Завтрак	гор. Блюдо	175/42	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	80,9785	158	8,2	8			
			гречка	45	2,43						
			сахар	5	0,5325						
			молоко	86	9,116						
			масло сливочное	5	68,9						
	гор. Блюдо	215/48	Сырники из творога	100/10	90,9565	234	25,8	16,2	38,2		
			творог	135	79,245						
			Яйцо	1/8шт	0,784						
			мука	20	0,84						
			сахар	15	1,5975						
			масло сливочное	5	6,89						
			сгущенное молоко	10	1,6						
			гор.напиток	272/55	кофейный напиток на молоке	200	11,8582	94	2,9	2,8	11,2
					кофейный напиток	2,4	0,1932				
					молоко	100	10,6				
хлеб	3/11	бутерброд с сыром	30/10	10,01	106	5	3	14,5			
		хлеб пшеничный	30	1,32							
		сыр	11/01	8,69							
Итого				112,8247	592	41,9	30	97,3			
Обед	закуска	9/5	салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком"	80	12,48	92	3,1	6,9	4,3		
			капуста белокачанная	68	4,08						
			лук	20	1,1						
			горошек консерв.	34	2,176						
			яйцо	40	3,92						
	1 блюдо	65/22	масло растительное	7	1,204						
			Борщ с капустой и картофелем	200	10,4902	110	1,9	6,6	10,13		
			капуста белокачанная	20	1,2						
			картофель	21	0,945						
			морковь	10	0,7						
			свекла	42	2,1						
			сахар	2	0,213						
			лук реп.	9	0,495						
			масло растительное	4	0,688						
			томатна паста	3	1,264						
	2 блюдо	99/29	сметана	8	2,8852						
			Котлета с соусом	90	57,08515	189	13,8	11,1	11,1		
			котлета	100	53,3						
			соус	12,3	3,78515						
			лук реп.	0,5	0,275						
			томатна паста	3	0,948						
			масло сливочное	1,7	2,3426						
			мука	1,3	0,0546						
			морковь	1,9	0,133						
			сахар	0,3	0,03195						
гарнир	202/45	макароны отварные с маслом	200/10	4,369	218	6,6	5	40			
		макароны	64	3,68							
		масло сливочное	5	0,689							
		напиток	276/58	Напиток Яблочно-лимонный	200	17,46	101	0,3	0,2	25,1	
				Яблоко	57	11,97					
лимон	16			3,36							
хлеб бел.	г.п.	Сахар	20	2,13							
		хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15			
		хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	20	0,9	41	1,15	0,15	7,4	
Итого				104,54	844,5	30,35	30,45	122,18			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Апельсин)	200	46	98	1,8	0,4	16,2		
			напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	98	1	0	25,4
			сладкое	г.п.	Вафли	35	11,025	172	1	7,8	15,8
Итого				73,025	368	3,8	8,2	57,4			
Ужин	закуска	129/36	Картофель отварной с маслом	180	19,462	119	3,5	3,8	25		
			картофель	310	13,95						
			масло сливочное	4	5,512						
			гор.блюдо	93/27	Гуляш из отварной курицы	90/30	136,377	148	11,2	17,91	6,3
					лук реп.	15,4	0,847				
	томатна паста	3,3			1,0428						
			морковь	19,1	1,337						
			мука	3,3	0,1386						
			масло растительное	7,8	1,3416						
			филе куриное	198	131,67						
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	35	1,54	79	3,06	0,44	1,76
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	35	1,575	65,1	2,01	0,26	1,04		
	гор. Напиток	269/53	чай с молоком	200	6,6546	59	1,6	1,8	12,4		
			чай	0,4	0,2896						
			Сахар	10	1,065						
молоко			50	5,3							
Итого						165,6086	470,1	21,37	24,21	46,5	
Ужин 2	насломолочный	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
Итого за весь день					488,25	2403,6	105,42	100,86	353,78		





Основное организованное меню									
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15			Отд./корп					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	175/42	каша гречневая						
			молочная вязкая	180/5	18,9685	158	8,2	8	33,4
			гречка	45	2,43				
			сахар	5	0,5325				
			молоко	86	9,116				
			масло сливочное	5	6,89				
	фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)	200	46	98	1,8	0,4	16,2
	напиток	г.п.	кефир	200	24,6	52	5,8	5	8
		03.ноя	бутерброд с сыром	30/10.	10,01	106	5	3	14,5
			хлеб пшеничный	30	1,32				
Итого				11/01.	8,69				
Обед					99,5785	414	20,8	16,4	72,1
	закуска	9/5.	салат "из белокачанной						
			капусты с зеленым гор."	60	12,996	92	3,1	6,9	4,3
			капуста белокачанная	68	4,08				
			лук реп.	20	1,1				
			гороше консерв.	34	2,176				
	1 блюдо	65/22	яйцо	40	3,92				
			масло растительное	10	1,72				
			Борщ с капустой и						
			картофелем	200	6,98	110	1,9	6,6	10,13
			капуста белокачанная	20	1,2				
			картофель	21	0,945				
			морковь	10	0,7				
			лук реп.	9	0,495				
			масло растительное	4	0,688				
			свекла	42	2,1				
	2 блюдо	99/29	сметана	8	2,8852				
			томатна паста	3	2,528				
			сахар	2	0,852				
			Котлета с соусом	80/30	60,189	189	13,8	11,1	11,1
			Котлета	100	53,3				
			Соус	12,3	3,53895				
			лук реп.	0,5	0,0275				
			томатна паста	3	0,948				
			масло сливочное	1,7	2,3426				
			мука	1,3	0,0559				
	гарнир	202/45	морковь	1,9	0,133				
			сахар	0,3	0,03195				
			Макароны с маслом	200/10	9,192	218	6,6	5	40
			макароны	64	3,68				
			масло сливочное	4	5,512				
	напиток	276/58	Напиток Яблочно-						
			лимонный	200	17,46	101	0,3	0,2	25,1
			Яблоко	57	11,97				
			лимон	16	3,36				
	хлеб бел.	г.п.	Сахар	20	2,13				
			хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	20	0,9	41	1,15	0,15	7,4
Итого					109,48	844,5	30,35	30,45	122,18
Итого за весь день					209,06	1258,5	51,15	46,85	194,28

									Утверждено: _____ директор МБОУ Целинной ОШИ №15 Н.А. Делявская
Основное организованное меню									
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп					Вторник 22.09.2026г
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	175/42	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	23,651	116	11,3	11,2	40,3
			гречка	63	3,402				
			молоко	120	12,72				
			сахар	6	0,639				
			масло сливочное	5	6,89				
	гор.напиток	272/55	кофейный напиток на молоке	200	59,844	84	3,2	2,8	18,5
			кофейный напиток	8	0,644				
			молоко	100	10,6				
			сахар	10	1,065				
			сырники из творога	100/17	48,6	125	25	15	20
	хлеб	3/11	бутерброд с сыром	50/20	19,58	112	7,6	4,3	23,7
			хлеб пшеничный	50	2,2				
			сыр	22/01	17,38				
					103,075	437	47,1	33,3	108,5
Итого									
Обед	закуска	9/5	салат "из белокочанной капусты с зеленогорошком"	100	13,71	102	4,2	9,2	5,7
			капуста белокочанная	84	5,04				
			морковь	25	1,75				
			горошек консерв.	20	1,28				
			яйцо	40	3,92				
	1 блюдо	54/22	масло растительное	8	1,72				
			Борщ	300	10,468	145	2,8	9,9	16,3
			капуста белокочанная	30	1,8				
			картофель	32	1,44				
			морковь	16	1,12				
			лук реп.	14	0,77				
			масло растительное	6	1,032				
			свекла	64	3,2				
			сметана	10	3,6065				
			сахар	3,5	0,37275				
	2 блюдо	202/45	Макароны отварные с маслом	230/10	10,57	174	6,6	5	40
			макароны	64	3,68				
			масло сливочное	5	6,89				
			Котлета с соусом	120/50	58,91885	262,5	18	14,6	14,5
			котлета	100	53,3				
	гарнир	99/29	соус	10	5,61885				
			лук реп.	1	0,055				
			морковь	3	0,21				
			масло сливочное	2,7	3,7206				
			томатная паста	5	1,58				
			сахар	0,5	0,05325				
	напиток	276/58	Напиток Яблочно-лимонный	200	17,46	70	0,3	0,2	0,8
			Яблоко	57	11,97				
			лимон	16	3,36				
			Сахар	20	2,13				
			хлеб бел.	40	1,76	94,1	2,7	0,34	20,01
	хлеб черн.	г.п.	хлеб пшеничный	20	0,9	81,92	2,66	0,48	16,74
			хлеб ржаной	20					
	Итого				113,79	929,52	37,26	39,72	114,05
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Апельсин)	200	46	101	1,8	0,4	16,2
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	140	0,6	0,4	32,6
	сладкое	г.п.	Вафли	35	11,025	185	1,3	9,4	19,33
Итого				73,025	426	3,7	10,2	68,13	
Ужин	закуска	93/27	Гуляш из отварной курицы	120/49	152,0835	198	22,5	19,9	7
			Филе куриное	220	146,3				
			лук реп.	18,7	1,0285				
			морковь	22,3	1,561				
			масло растительное	10	1,72				
	гор.блюдо	129/36	мука	5	0,21				
			томатная паста	4	1,264				
			Картофель отварной	180	6,66	132	3,5	3,8	25
			картофель	310	13,95				
			масло сливочное	4	5,512				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	94,1	2,7	0,34	20,01
			хлеб ржаной	40	1,8	81,92	2,66	0,48	16,74
	гор. Напиток	269/53	чай с сахаром	200	6,6546	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2896				
			Сахар	10	1,065				
			молоко	50	5,3				
					168,9581	541,02	31,46	24,55	78,65
Итого									
ужин 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	24,6	52	5,8	5	8
Итого	ужин 3	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	40	10,2	84	3,2	4
Итого за весь день					34,8	136	9	9	45
Итого за весь день					493,64	2965,9	113	80,63	413,42

Утверждено
директор МБОУ
Целинной ОШИ №15
С.А. Делянская

Вторник

22.09.2026г

Сеть

Углеводы