

Утверждаю:

Директор МБОУ
Целинной ОШИ №15
Н.А. Делявская

Основное организованное меню

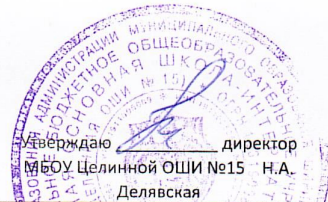
Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Средн			
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	23.09.2026г			
Завтрак	гор.блюдо	182/43	каша манная молочная жидкая	180/5.	26,17	145	7,3	9,2	30,5				
			крупа манная	28	2,00								
			молоко	158	16,75								
			Сахар	5	0,53								
			масло сливочное	5	6,89								
	гор.напиток	275/57	какао на сгущенном молоке	200	4,22	102	3,5	3,4	19,6				
			какао порошок	2	0,30								
			молоко сгущенное	38	6,08								
	хлеб	4/4.	яйцо вареное	40	3,92	53	5,08	4,6	0,28				
			бутерброд с повидлом	30/40/10.	22,82	179	2,4	7,5	36,9				
масло сливочное			10	13,78									
		хлеб пшеничный	40	1,76									
		повидло	50	7,28									
Итого					53,21	324	13,2	20,1	87				
Обед	закуска	14/7.	салат "из свежих огурцов и помидор"	60	8,27	61	0,6	5,9	2,3				
			огурец свежий	30	2,55								
			помидор	38	4,18								
			лук реп.	10	0,55								
			масло растительное	5	0,86								
			кислота лимонная	0,5	0,007								
			сахар	1	6,11								
			соль	0,3	0,001								
			1 блюдо	56/18	рассольник Ленинградский	250	28,04	120	18,16	5,3	15,4		
					картофель	93,3	4,20						
	крупа перловая	5			0,19								
	морковь	12,5			0,88								
	лук реп.	6,6			0,36								
	масло сливочное	5			6,89								
	огурец соленый	26,6			11,92								
	сметана	10			3,61								
	2 блюдо	77/26	рыба припущенная "Минтай"	80	62,42	45,2	18,2	10,2	2				
			минтай	196	61,74								
			морковь	5	0,35								
			лук реп.	6	0,33								
	соус	227/49	соус белый основной	20	1,83	59,2	3,76	3,48	0,86				
			лук реп.	1	0,06								
			масло сливочное	1,25	1,72								
			мука	1,25	0,05								
	гарнир	131/37	картофельное пюре	150	16,68	187	1,8	1,2	0,81				
			картофель	161,5	7,27								
			масло сливочное	5	6,89								
			молоко кипяченое	23,75	2,52								
	напиток	29/159	кисель плодово - ягодный	200	9,60	96	0	0	20				
	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					130,39	744,42	47,88	26,9	78,12			
	Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	37,8	74	0,7	0,7	15,6			
напиток		г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4				
сладкое		г.п.	пряник	50	8,05	200	3,2	1	37,8				
Итого					61,85	366	4,9	1,7	78,8				
Ужин	закуска	18/6.	салат из моркови с яблоком	100	14,6609	55	0,9	3,4	8,4				
			морковь	80	5,6								
			яблоко	23	4,83								
			масло растительное	4	4,128								
			кислота лимонная	0,3	0,0042								
			Сахар	0,8	0,0852								
			соль	0,3	0,0135								
			гор.блюдо	123/34	плов с мясом птицы	170	63,7835	220,7	12,1	9,2	36,8		
					куры	160,5	56,175						
					масло растительное	3,5	0,602						
	лук реп.	10,8			0,594								
	морковь	11,5			0,805								
	крупа рисовая	41			3,3415								
	масло растительное	9,5			1,634								
	томатна паста	2			0,632								
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	94,1	2,7	0,34	20,01				
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,8	81,92	2,66	0,48	16,74				
	гор напиток	268/53	чай с сахаром	200	1,3546	30	0,1	0,08	9,9				
			чай	0,4	0,2896								
			сахар	10	1,065								
	Итого					83,359	481,72	18,46	13,5	91,85			
ужин 2	кисломолочный напиток	252/51	Кефир	200	23,6	52	5,8	5	8				
			ватрушка с творогом	50	14,7036	69	5,8	3,6	19,4				
			мука	32	1,344								
			сахар	3,1	0,33015								
			масло сливочное	2	2,756								
			яйцо	8шт	0,784								
			дрожжи	0,2	0,045								
			соль	0,4	0,018								
			масло растительное	0,2	0,0344								
			ванилин	0,002	0,00005								
			творог	16	9,392								
			Итого					38,3036	121	11,6	8,6	27,4	
			Итого за весь день					367,11	2037,14	96,04	70,8	363,17	

Основное организованное меню

Утверждаю _____ директор
МБОУ Целинной ОШИ №15 Н.А.
Делявская

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 1-4 классы 7-11 приходящие			Отд./корп				День	Среда 23.09.2026г
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	150	26,20	234	7,3	9,2	30,5
			крупа манная	28	2,00				
			молоко	158	16,75				
			Сахар	5	0,56				
			масло сливочное	5	6,89				
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном молоке	200	6,27	120	3,5	3,4	19,6
			какао порошок	2	0,30				
			молоко сгущенное	38	5,97				
	напиток	г.п.	кефир	200	23,60	100	5,8	5	8
	фрукт	г.п.	фрукт (Яблоко)	180	44,46	33,3	0,3	0,3	6,75
Итого	хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	30/40/10	15,44	222	2,4	7,5	36,9
			хлеб пшеничный	30	1,32				
			повидло	40	5,82				
					115,97	709,3	19,3	25,4	101,75
Обед	закуска	20/28	салат "Из свежих огурцов и помидор"	100	13,12	61	0,7	7,4	2,9
			огурец свежий	30	4,50				
			помидор	38	6,88				
			лук реп.	10	0,75				
			масло растительное	5	0,86				
			кислота лимонная	0,5	0,007				
			сахар	1	0,11				
			соль	0,3	0,01				
	1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	27,15	120	18,16	5,3	15,4
			картофель	93,3	4,20				
			крупа перловая	5	0,19				
			морковь	12,5	1,13				
			лук реп.	6,6	0,50				
			масло сливочное	5	6,89				
			огурец соленый	26,6	10,77				
			сметана	10	3,48				
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	90	62,64	226	18,2	10,2	2
			минтай	196	61,74				
			морковь	5	0,45				
			лук реп.	6	0,45				
	соус	227/250	соус белый основной	20	1,85	45,2	3,76	3,48	0,76
			лук реп.	1	0,08				
			масло сливочное	1,25	1,72				
			мука	1,25	0,05				
	гарнир	131/153	картофельное пюре	150	16,68	140	1,8	1,2	0,81
			картофель	161,5	7,27				
			масло сливочное	5	6,89				
			молоко кипяченое	23,75	2,52				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	9,60	76	0	0	20
	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	65,1	2,01	0,26	1,04
Итого					134,60	826,8	48,13	28,34	67,06
Итого за весь день					250,56	1536,1	67,43	53,74	168,81

Основное организованное меню



МБОУ Целинная ОШИ № 15										
12-18 лет приходящие										
Школа				Отд./корп				День	Среда	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	29	36,43	210	10,2	12,8	42,3	
			крупа манная	39	2,79					
			молоко	220	23,32					
			Сахар	6	0,67					
			масло сливочное	7	9,65					
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном молоке	200	6,27	120	3,5	3,4	19,6	
			какао порошок	2	0,30					
			молоко сгущенное	38	5,97					
	напиток	г.п.	кефир	200	23,60	100	5,8	5	8	
	Фрукт	г.п.	фрукт (Яблоко)	180	44,46	33,3	0,3	0,3	6,755	
хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	30/40/10	20,41	122	2,4	7,5	36,9		
		масло сливочное	10	13,78						
		повидло	40	5,82						
Итого				131,16	585,3	22,2	29	113,555		
Обед	закуска	14/22	салат "Из свежих огурцов и помидор"	100	18,35	81	0,7	7,4	2,9	
			огурец свежий	50	7,50					
			помидор	47	8,51					
			лук реп.	18	1,35					
			масло растительное	5	0,86					
			кислота лимонная	0,5	0,01					
			сахар	1	0,11					
			соль	0,3	0,01					
	1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	27,15	120	18,16	5,3	15,4	
			картофель	93,3	4,20					
			крупа перловая	5	0,19					
			морковь	12,5	1,13					
			лук реп.	6,6	0,50					
			масло сливочное	5	6,89					
			огурец соленый	26,6	10,77					
			сметана	10	3,48					
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	100	78,23	259,2	3	14,5	2,16	
			морковь	4	0,36					
			минтай	246	77,49					
			лук реп.	5	0,38					
	гарнир	131/153	картофельное пюре	180	20,00	168	3,7	6,3	23,4	
			картофель	193,5	8,71					
			масло сливочное	6	8,27					
			молоко кипяченое	28,5	3,02					
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	9,60	76	0	0	20	
	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	
	соус	227/250	соус белый основной	20	1,85	61,5	4,7	4,35	0,95	
			мука	1,25	0,05					
			лук реп.	1	0,08					
			масло сливочное	1,25	1,72					
Итого				158,73	933,6	36,06	38,65	103,76		
Итого за весь день				289,89	1518,9	58,26	67,65	217,315		

Утверждено _____ директор
МБОУ Центральной ОШИ №15 г.А.
Делянская

День	Среды
23.09.2026г.	
Жиры	Углеводы
10,2	12,8
42,3	

Школа		МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие		Отд./корп		Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Среды 23.09.2026г.		
Прием пищи		Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г								
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	250	36,43	325	10,3	12,8	42,3				
			крупа манная	39	2,79								
			молоко	220	23,32								
			Сахар	6	0,67								
			масло сливочное	7	9,65								
	гор.напиток	275/302	накао на густом молоке	200	6,27	120	3,5	3,4	19,6				
			накао порошок	2	0,30								
			молоко густое	38	5,97								
	хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	43/40/1С	15,44	349	4,1	12,6	55,6				
			хлеб пшеничный	30	1,32								
Итого					58,13	794	17,8	28,8	117,5				
Обед	закуска	20/28	салат "из свежих огурцов и помидор"	100	18,35	81	0,7	7,4	2,9				
			огурец свежий	50	7,50								
			помидор	47	8,51								
			лук реп.	18	1,35								
			масло растительное	5	0,86								
			кислота лимонная	0,5	0,007								
			сахар	1	0,11								
			соль	0,3	0,01								
			1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	27,15	120	18,16	5,3	15,4		
					картофель	93,3	4,20						
	крупа перловая	5			0,19								
	морковь	12,5			1,13								
	лук реп.	6,6			0,50								
	масло сливочное	5			6,89								
	2 блюдо	77/91	огурец соленый	26,6	10,77								
			сметана	10	3,48								
			рыба припущенная "Минтай"	100	78,23	259,2	3	14,5	2,16				
			морковь	4	0,36								
			минтай	246	77,49								
			лук реп.	5	0,38								
	гарнир	131/153	картофельное пюре	180	20,00	168	3,7	6,3	23,4				
			картофель	193,5	8,71								
			масло сливочное	6	8,27								
			молоко кипяченое	28,5	3,02								
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	9,60	76	0	0	20				
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					
соус	227/250	соус белый основной	20	1,85	49,2	3,76	3,48	0,76					
		мука	1,25	0,05									
		лук реп.	1	0,08									
		масло сливочное	1,25	1,72									
Итого					158,73	921,3	35,12	37,78	103,57				
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	44,46	33,3	0,3	0,3	6,75				
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4				
	сладкое	г.п.	пряник	50	6,95	200	1,8	6,5	34				
Итого					67,41	325,3	3,1	6,8	66,15				
Ужин	закуска	18/26	салат из моркови с яблоком	100	13,6763	67	0,9	3,4	8,4				
			морковь	80	7,2								
			яблоко	23	5,681								
			масло растительное	4	0,688								
			кислота лимонная	0,3	0,0042								
			Сахар	0,8	0,0896								
			соль	0,3	0,0135								
			гор.блюдо	123/145	плов с мясом птицы	200	73,4418	522	21	27	44,2		
					куры	196,5	65,0415						
					лук реп.	12,5	0,9375						
	морковь	13			1,17								
	крупа рисовая	47			3,76								
	масло растительное	10,5			1,806								
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	3,5	0,5	24,15				
			хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,8	74,4	2,3	0,3	14,8		
			гор напиток	268/295	чай с сахаром	200/20	1,4064	114,8	0,1	0,03	30,1		
			чай	0,4	0,2864								
			сахар	10	1,12								
	Итого					92,0845	871,7	27,8	31,23	121,65			
	ужин 2	кисломолочны й напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8			
		сладкое	252/276	ватрушка с творогом	50	12,518012	136	5,8	3,6	19,4			
				мука	25	1,075							
				сахар	1,3	0,1456							
				масло сливочное	1	1,378							
				яйцо	8шт	0,8							
дрожжи				0,2	0,043								
соль				0,4	0,018								
масло растительное				0,2	0,0344								
ванилин				0,002	0,000012								
					9,024								
творог				16									
Итого за весь день							412,48	3148,3	95,42	113,21	373,52		