

Основное организованное меню											
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			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.	80,9785	190	8,2	8	0,33,4		
			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	360	25,8	16,2	38,2		
			творог	135	79,245						
			Яйцо	1/8шт	0,784						
			мука	20	0,84						
			сахар	15	1,5975						
	гор.напиток	272/55	масло сливочное	5	6,89						
			сгущенное молоко	10	1,6						
			кофейный напиток на молоке	200	11,8582	94	2,9	2,8	15		
			кофейный напиток	2,4	0,1932						
			молоко	100	10,6						
хлеб	3/11.	сахар	10	1,065							
		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	750	41,9	30	101,1	
Обед	закуска	9/5.	салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком"	80	12,48	85	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	Борщ с капустой и картофелем	200	10,4902	100	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						
			сметана	8	2,8852						
	2 блюдо	99/29	Котлета с соусом	80/30.	57,08515	180	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	макаронны отварные с маслом	200/10	4,369	210	6,6	5	40
	макаронны	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						
Сахар			20	2,13							
хлеб бел.			40	1,76	83	3,5	0,5	20			
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,8	62	2	0,15	15			
Итого				105,44	821	31,2	30,45	125,63			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Апельсин)	100	23	65	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	126	1	7,8	15,8		
Итого				50,025	289	3,8	8,2	57,4			
Ужин	закуска	129/36	Картофель отварной с маслом	180	19,462	151	3,5	3,8	25		
			картофель	310	13,95						
			масло сливочное	4	5,512						
	гор.блюдо	93/27	Гуляш из отварной курицы	150	136,377	207	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.	35	1,54	18	3,06	0,44	1,76		
			хлеб черн.	35	1,575	11	2,01	0,26	1,04		
			гор. Напиток	269/53	чай с молоком	200	6,6546	67	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,2896						
			Сахар	10	1,065						
			молоко	50	5,3						
			Итого				165,6086	454	21,37	24,21	46,5
			Ужин 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	24,6	123	5,8	4
	Печенье сахарное	100				25,5	116	2,2	4	21	
	Итого				50,1	239	8	8	41		
Итого за весь день					484,00	2553	106,27	100,86	371,63		

Утверждено
директор МБОУ Целинная ОШ № 15
И.С. Дедякина



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



																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----



Основное организованное меню						Утверждаю директор МБОУ Целинная ОШ №15 И.А. Делянская				
Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо	175/42	Каша гречневая	250/7	34,141	116	11,2	4,3	23,7	
			молочная вязкая							
			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					
завтрак 2	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					
			гороше консерв.	20	1,28					
	1 блюдо	54/22	яйцо	40	3,92					
			масло растительное	8	1,376					
			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					
			Макароны отварные с							
	гарнир	202/45	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					
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	94,1	2,7	0,34	20,01	
			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	