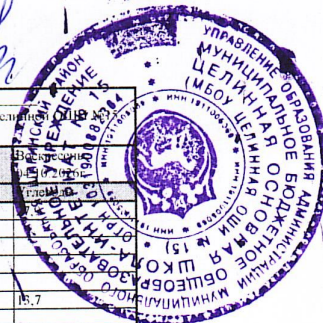


Основное организованное меню

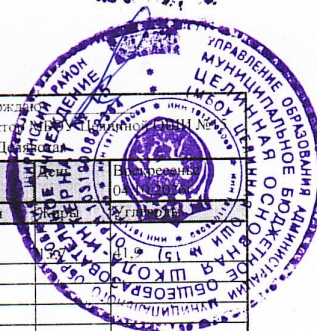
Утверждаю
директор МБОУ Целинная
Н.А. Делявская



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День			
Прим. иши	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеб.	г/100г	г/100г
Завтрак	гор. блюдо	73/24	Суп молочный с крупой рисовой	200	17,26	224	8	9,1			
			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	3,3	2,5			16,7
			какао порошок	2	0,30						
			сахар	10	1,07						
			молоко	100	10,60						
				40/15/10	31,31	153	6,7	9,6			13,2
	хлеб	02. фев	бутерброд с маслом и сыром	40	1,76						
			хлеб	10	13,78						
			сыр	15	11,85						
	закуска	г. п.	яйцо	40/1шт	3,92	63	5,08	4,6			0,28
					64,45	528	23,08	25,8			55,08
Итого											
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						
			Свеклольник	250	13,07	103	9	5			26
			картофель	53	2,39						
			свекла	82	4,10						
			морковь	12	0,84						
	1 блюдо	55/17	лук реп.	13	0,72						
			масло растительное	5	0,86						
			томатная паста	1,25	0,40						
			сахар	1,6	0,17						
			сметана	10	3,61						
			2 блюдо	95/28	Печень по-строгановски	90	45,04	169	10,1	15,3	3
			печень	143	38,32						
			масло растительное	10	1,72						
			сметана	10	3,61						
			мука	3	0,13						
			томатная паста	4	1,26						
	гарнир	165/38	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.	г. п.	хлеб пшеничный	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 черн.	г. п.	хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48			16,74
					96,52	819,02	38,56	33,52			148,85
Итого											
Полдник	фрукты	г. п.	фрукт свежий (яблоко)	100	37,8	81	0,6	1			19
			сок фруктовый	200	16	94	1	0			25,4
	напиток	г. п.	Печенье	40	10,2	175	2,4	6,8			27,6
					64	350	4	7,8			72
Итого											
Ужин	закуска	39/11	Салат Студенческий	80	8,007	94	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	184	14	12,2			10,1
			гарнир	169/40	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	11,2095	184	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						
					82,6811	590,5	23,5	24,57			83,11
	Ужин 2	г. п.	кисломолочный напиток	200	24,6	91	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 сдобная	150	27,54	141	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					53,4946	267	9,8	9,33			43,9
Итого за весь день						361,14	2554,52	98,94	101,02		402,94

Основное организованное меню

Утверждает
директор МБОУ Целинная ОШИ № 15
Н.А. Давыдова



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп							
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор блюдо	73/24	Суп молочный с крупой рисовой	300	17,26	206,5	12				
			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	молоко	100	10,60						
			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						
	гарнир	165/38	томатна паста	4	1,26						
			каша гречневая рассыпчатая	200	13,40	207,6	14	8,7	57,9		
			крупка гречневая	95	5,13						
			масло сливочное	6	8,27						
	напиток	291/59	кисель плодово - ягодный	200	9,60	76	0	0	20		
			хлеб бел.	50	2,20	105	7	1,2	5,8		
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74
хлеб черн.			г.п.	хлеб ржаной			163,75	983,82	56,36	39,88	129,64
Итого											
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						
			гороше консерв	27	1,728						
			яйцо	8шт	0,784						
	2 блюдо	104/30	масло растительное	10	1,72						
			фрикадельки из кур	100	60,35	147	14	12,2	10,1		
			гарнир	169/40	12,106	135	6,2	5,9	62,7		
	хлеб бел.	г.п.	рис	64	5,216						
			масло сливочное	5	6,89						
			хлеб бел.	40	1,76	93,2	2,7	0,34	20,01		
			гор напиток	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9		
	гор напиток	268/53	чай с сахаром	0,4	0,2896						
			чай	10	1,065						
			сахар								
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		
			чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,2896		53,6	57,94			
	сладкое	260/52	сахар	10	1,065						
			Булочка сдобная	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		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		