

Основное организованное меню

Утверждено Директор
МБОУ Целинной ОШИ №15 Н.А. Делявская

Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				Делявская	Среда 07.10.2026г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	250	36,43	325	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 густенном молоке	200	6,27	120	3,5	3,4	19,6			
			какао порошок	2	0,30							
			молоко густенное	38	5,97							
	хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	43/40/10	15,44	349	4,1	12,6	55,6			
			хлеб пшеничный	30	1,32							
Итого			повидло	40	5,82							
					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							
	огурец соленый	26,6			10,77							
	2 блюдо	77/91	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 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 яблока	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							
			томатна паста	2,3	0,7268							
			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	252/276	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8
	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						
	творог	16				9,024						
	Итого за весь день						412,48	3148,3	95,42	113,21	373,52	



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

Основное организованное меню

Основное организованное меню							П.А. Делявская				
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корм			День	Среда 07.10.2026г.			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	182/43	каша манная молочная	180/5.	26,17	210	7,3	9,2	30,5		
			жидкая								
			крупа манная	28	2,00						
			молоко	158	16,75						
			Сахар	5	0,53						
	гор.напиток	275/57	масло сливочное	5	6,89						
			какао на густом молоке	200	4,22	111	3,5	3,4	19,6		
			молоко								
			какао порошок	2	0,30						
			молоко густое	38	6,08						
	хлеб	4/4.	яйцо вареное	40	3,92	59	5,08	4,6	0,28		
			бутерброд с повидлом	30/40/10.	22,82	206	2,4	7,5	36,9		
			масло сливочное	10	13,78						
			хлеб пшеничный	40	1,76						
			повидло	50	7,28						
Итого				53,21	416	13,2	20,1	87			
Обед	закуска	14/7.	салат "из свежих огурцов и помидор"	80	8,27	60	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	0,11						
			соль	0,3	0,01						
	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"	120	62,42	221	23	13	2		
			минтай	196	61,74						
			морковь	5	0,35						
			лук реп.	6	0,33						
	соус	227/49	соус белый основной	20	1,83	56	9	2	2		
			лук реп.	1	0,06						
			масло сливочное	1,25	1,72						
			мука	1,25	0,05						
	гарнир	131/37	картофельное пюре	150	16,68	146	4	6	22		
			картофель	161,5	7,27						
			масло сливочное	5	6,89						
			молоко кипяченое	23,75	2,52						
	напиток	29159	кисель плодово - ягодный	200	9,60	72	0	0	20		
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93	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	849,92	60,12	33,02	100,45		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	100	37,8	74	0,7	0,7	15,6		
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	0	1	0	23		
	сладкое	г.п.	пряник	50	8,05	164	3,2	2	37,8		
Итого				61,85	238	4,9	2,7	76,4			
Ужин	закуска	18/6.	салат из моркови с яблоком	100	14,6609	54	0,9	3,4	7		
			морковь	80	5,6						
			яблоко	23	4,83						
			масло растительное	24	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	250	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						
			томатная 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	36	0,1	0,08	9,9		
			чай	0,4	0,2896						
			сахар	10	1,065						
						83,359	516,02	18,46	13,5	90,45	
	ужин 2		кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	23,6	83	5,8	4	8
сладкое		252/51	ватрушка с творогом	100	29,4	71	4	2	11		
			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				300	53	154	9,8	6	19		
Итого за весь день					381,81	2173,94	106,48	75,32	373,3		

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 07.10.2026г	
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					
	гор.напиток	275/302	масло сливочное	5	6,89					
			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	
	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						
Итого				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			кислота лимонная	0,5	250,56	1536,1	67,43	53,74	168,81	



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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет приходящие			Отд./корп			День	Среда 07.10.2026г.			
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						
	гор.напиток	275/302	масло сливочное	7	9,65						
			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	