

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп			Дневная		
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	213/47	Запеканка из творога	7,5	16,98	195	6,6	5	40
			творог	141	82,77				
			манка	10	0,67				
			сахар	10	1,07				
			яйцо	1/10шт	0,98				
			сухари панировочные	6	0,69				
			сметана	6	2,16				
			масло сливочное	6	8,27				
			молоко сгущенное	20	3,14				
			гор. Блюдо	75/23	Суп молочный с макаронами	200	32,96	109	4,4
			макароны	20	1,15				
			молоко	125	2,12				
			сахар	2	2,13				
			масло сливочное	2	27,56				
	гор. напиток	272/55	кофейный напиток на молоке	200	12,31	93	3,6	2,7	13,8
			молоко	100	10,60				
			сахар	10	1,07				
			кофейный напиток	8	0,64				
	хлеб	3/3	бутерброд с сыром	3	19,58	168	7,6	4,3	23,7
			сыр	22	17,38				
			хлеб	50	2,20				
Итого					48,87	565	17,8	12	77,5
Обед	закуска	40/12	Винегрет овощной	100	18,05	85	1,3	2,3	7,3
			свекла	19	0,95				
			морковь	12,5	0,88				
			картофель	27,5	1,24				
			огурец соленый	27,5	12,32				
			Капуста белокачанная	20	1,20				
			лук реп	17,5	0,96				
			сахар	0,5	0,05				
			соль	0,3	0,01				
			масло растительное	2,5	0,43				
					кислота лимонная	0,3	0,004		
	1 блюдо	52/16	Щи из свеж. Капусты с картофелем	300	13,81	112	2,1	7	10,1
			Капуста белокачанная	76	4,56				
			картофель	46	2,07				
			морковь	15	1,05				
			лук реп	14	0,77				
			масло растительное	6	1,03				
			сметана	12	4,33				
	2 блюдо	76/25	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	116,89	198	23	9,5	1,7
			горбуша	252	146,29				
			морковь	5	0,35				
			лук реп	6	0,33				
			соус польский	50	14,36				
			масло сливочное	10	13,78				
			кислота лимонная	0,2	0,0028				
			мука	2	0,08				
					яйцо	5шт	0,49		
	гарнир	202/45	Макароны отварные	180	10,57	235	6,6	5	40
			макароны	64	3,68				
			масло сливочное	5	6,89				
	напиток	268/53	чай с сахаром	200	1,35	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,29				
			сахар	10	1,07				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,42	131	3,8	1,5	25,7
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74
Итого					164,89	877,92	39,56	25,81	111,44
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	46	96	1,8	0,4	16,2
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	120	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Вафли	40	12,6	175	1	7,9	15,8
Итого					74,6	391	3,8	8,3	57,4
Ужин	закуска	27/9	Салат из свеклы с яблоком	100	13,276	82	0,9	5,1	8,3
			свекла	65	3,25				
			яблоко	43	9,03				
			масло растительное	5	0,86				
			кислота лимонная	0,5	0,007				
			сахар	1	0,1065				
			соль	0,5	0,0225				
	2 блюдо	105/31	Тефтели из говядины	100	53,2	208,3	14,2	22,8	22,9
			Картофельное пюре	230	19,9965	108	3,7	6,3	23,4
			картофель	193,5	8,7075				
	хлеб бел.	г.п.	молоко	28,5	3,021				
			масло сливочное	6	8,268				
			хлеб пшеничный	40	1,76	94,1	2,7	0,34	20,01
			чай с молоком	200	6,6546	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,2896				
			молоко	50	5,3				
			сахар	10	1,065				
Итого							94,8871	561,4	23,1
ужин 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	24,6	52	5,8	5	8
	гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	16,6546	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2896				
			сахар	10	1,065				
	сладкое	г.п.	Печенье	60	15,3	94	5,1	6,8	41,8
Итого					41,2546	181	11	11,83	59,7
Итого за весь день					424,50	2576,32	95,26	94,28	393,05

Основное организованное меню

Утверждено
Целиной ОШИ №15

Директор МБОУ
Н.А. Делявская

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп	Целинная ОШИ № 15 - г.п.п. деловая				
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	213/47	Запеканка из творога	100/13	66,88	215	6,6	5	40
			творог	94	55,18				
			манка	6	0,43				
			сахар	6	0,64				
			яйцо	1/10шт	0,98				
			сухари панировочные	4	0,46				
			сметана	4	1,44				
			масло сливочное	4	5,51				
	молоко сгущенное	14	2,24						
	гор. Блюдо	75/23	Суп молочный с макаронами	200	17,37	105	4,4	4,1	15,9
			макаронны	20	1,15				
			молоко	125	13,25				
			сахар	2	0,21				
			масло сливочное	2	2,76				
	гор. напиток	272/55	кофейный напиток на молоке	200	22,48	75	2,9	2,8	11,2
			молоко	100	10,60				
			сахар	110	11,72				
кофейный напиток			2	0,16					
хлеб	3/3	бутерброд с сыром	30/10	10,01	106	5	3	14,5	
		сыр	11	8,69					
		хлеб	30	1,32					
Итого				99,37	501	18,9	14,9	81,6	
Обед	закуска	40/12	Винегрет овощной	100	18,05	55	1,3	2,3	7,3
			свекла	19	0,95				
			морковь	12,5	0,88				
			картофель	27,5	1,24				
			огурец соленый	27,5	12,32				
			Капуста белокачанная	20	1,20				
			лук реп.	17,5	0,96				
			сахар	0,5	0,05				
			соль	0,3	0,01				
			масло растительное	2,5	0,43				
			кислота лимонная	0,3	0,004				
	1 блюдо	52/16	Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	11,53	100	2,1	7	10,1
			Капуста белокачанная	64	3,84				
			картофель	39	1,76				
			морковь	12	0,84				
			лук реп.	11,5	0,63				
			масло растительное	5	0,86				
			сметана	10	3,61				
	2 блюдо	76/25	Рыба отварная "Горбуша" с соусом польским	120	139,26	132	12	9,5	1,7
			горбуша	214	124,23				
			морковь	5	0,35				
			лук реп.	6	0,33				
			масло сливочное	10	13,78				
			кислота лимонная	0,2	0,003				
			мука	2	0,08				
			яйцо	5шт	0,49				
	гарнир	202/45	Макаронны отварные	180	10,57	235	6,6	5	40
			макаронны	64	3,68				
			масло сливочное	5	6,89				
	напиток	268/53	чай с сахаром	200	1,35	36	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,29				
			сахар	10	1,07				
			хлеб бел.	55	2,42	130	3,8	1,5	25,7
	хлеб черн.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8
			хлеб ржаной	40	1,80	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого					184,99	762,4	28,2	25,63	109,5
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	100	46	75	1,8	0,4	16,2
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	86	1	0,2	20,4
	сладкое	г.п.	Вафли	20	6,3	75	1	0,66	15,46
Итого					68,3	236	3,8	1,26	52,06
Ужин	закуска	27 сен	Салат из свеклы с яблоком	100	14,576	82	0,9	5,1	8,3
			свекла	65	4,55				
			яблоко	43	9,03				
			масло растительное	5	0,86				
			кислота лимонная	0,5	0,007				
			сахар	1	0,1065				
			соль	0,5	0,0225				
	2 блюдо	105/31	Тефтели из говядины	80/50	47,88	171	11,4	9,3	15,6
			Картофельное пюре	150	16,675	19	1,8	1,2	0,81
			картофель	161,5	7,2675				
	хлеб бел.	г.п.	молоко	23,75	2,5175				
			масло сливочное	5	6,89				
			хлеб пшеничный	40	1,76	93,5	2,7	0,34	20,01
			чай с молоком	200	6,6546	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,2896				
			молоко	50	5,3				
			сахар	10	1,065				
Итого					87,5456	434,5	18,4	17,74	57,12
ужин 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	24,6	91	5,8	5	8
			гор. Напиток	278/305	1,3546	35	0,1	0,03	9,9
	сладкое	г.п.	чай	0,4	0,2896				
			сахар	10	1,065				
			Печенье	100	25,5	88	2,1	4,5	9
Итого					51,4546	214	8	9,53	26,9
Итого за весь день					491,66	2147,9	77,3	69,06	327,18