

Основное организованное меню

Утверждено
директор МБОУ Целинной ОШИ №15
Н.А. Делинская

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет прожизнание			Отд./корп				День	Воскресенье
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	73/24	Суп молочный с крупой рисовой	200	17,26	224	8	9,1	27,9
			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	13,7
			какао порошок	2	0,30				
			сахар	10	1,07				
			молоко	100	10,60				
			бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	31,31	153	6,7	9,6	13,2
	хлеб	02 фев	хлеб	40	1,76				
			масло сливочное	10	13,78				
			сыр	15	11,85				
	закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	3,92	63	5,08	4,6	0,28
	Итого					64,45	528	23,08	25,8
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				
	1 блюдо	55/17	масло растительное	5	0,86				
			Свекольник	250	13,07	103	9	5	26
			картофель	53	2,39				
			свекла	82	4,10				
			морковь	12	0,84				
	2 блюдо	95/28	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				
	гарнир	165/38	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				
	напиток	291/38	томатная паста	4	1,26				
			каша гречневая рассыпчатая	150	11,53	204	12,6	7,8	52,1
			крупя гречневая	86	4,64				
			масло сливочное	5	6,89				
			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 ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74
Итого					96,52	819,02	38,56	33,52	148,85
Подзник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	100	37,8	81	0,6	1	19
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	94	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Печенье	40	10,2	175	2,4	6,8	27,6
Итого					64	350	4	7,8	72
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
			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
			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	кисломолочный напиток	г.п.	Снежок	200	24,6	91	5,8	5	8
			чай с сахаром	200	1,3546	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,2896				
			сахар	10	1,065				
					10,065				
	сладкое	260/52	Булочка слоеная	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				
					53,4946	267	9,8	9,33	43,9
Итого					361,14	2554,52	98,94	101,02	402,94
Итого за весь день									

Основное организованное меню

Утверждаю
директор МБОУ Целинной ОШ №15,
Н.А. Делявская

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье
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	13,7	41,9
			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
закуска	г.п.	масло сливочное	10	13,78					
		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				
	2 блюдо	95/28	томатна паста	1,25	0,40				
			сахар	1,6	0,17				
			сметана	10	3,61				
			Печень по-строгановски	120/50.	64,61	309	29,2	19,8	3,4
			печень	214	57,35				
			масло растительное	15	2,58				
	гарнир	165/38	сметана	12,5	4,51				
мука			4	0,17					
соус			50	1,26					
томатна паста			4	1,26					
каша гречневая рассыпчатая			200	13,40	207,6	14	8,7	57,9	
крупя гречневая			95	5,13					
напиток	291/59	масло сливочное	6	8,27					
		кисель плодово - ягодный	200	9,60	76	0	0	20	
		хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	50	2,20	105	7	1,2
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,80	81,92	2,66	0,48	16,74	
Итого					163,75	983,82	56,36	39,88	129,64
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
			Каша рисовая рассыпчатая	180	12,106	135	6,2	5,9	62,7
	гарнир	169/40	рис	64	5,216				
			масло сливочное	5	6,89				
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,76	93,2	2,7
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					
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
			гор.напиток	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	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