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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Среда 21.10.2026г
Прием пищи	**Раздел**	**№ рец.**	**Блюдо**	**Выход, г**	**Цена**	**Калорийность**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак									
	гор.блюдо	182/43	каша манная молочная жидкая	180/5.	26,17	210	7,3	9,2	30,5
			крупа манная	28	2,00				
			молоко	158	16,75				
			Сахар	5	0,53				
			масло сливочное	5	6,89				
	гор.напиток	275/57	какао на сгущенном молоке	200	4,22	111	3,5	3,4	19,6
			какао порошок	2	0,30				
			молоко сгущенное	38	6,08				
		г.п.	яйцо вареное	40	3,92	59	5,08	4,6	0,28
	хлеб	4/4.	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	5,60	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 яблоками	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				
			томатна 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				
Итого					**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	6шт	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

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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 1-4 классы7-11 приходящие			Отд./корп				День	Среда 21.10.2026г
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				
			масло сливочное	5	6,89				
	гор.напиток	275/302	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					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 21.10.2026г.
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				
			масло сливочное	7	9,65				
	гор.напиток	275/302	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

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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Среда 21.10.2026г.
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 сгущенном молоке	200	6,27	120	3,5	3,4	19,6
			какао порошок	2	0,30				
			молоко сгущенное	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				
			повидло	40	5,82				
Итого					**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				
			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	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 яблоком	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	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8
	сладкое	252/276	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