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

# Основное организованное меню

| Школа | МБОУ Целинная ОШИ № 15<br>12-18 лет проживающие | | | Отд./корп | | | | День | Суббота<br>07.11.2026г. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 4,1 | 15,9 |
| | | | 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 | 1,58 | 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 |
| | гарнир | 131/37 | Картофельное пюре | 230 | 19,9965 | 108 | 3,7 | 6,3 | 23,4 |
| | | | картофель | 193,5 | 8,7075 | | | | |
| | | | молоко | 28,5 | 3,021 | | | | |
| | | | масло сливочное | 6 | 8,268 | | | | |
| | хлеб бел. | г.п. | хлеб пшеничный | 40 | 1,76 | 94,1 | 2,7 | 0,34 | 20,01 |
| | | 269/54 | 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 | 36,34 | 87,01 |
| 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 |

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

# Основное организованное меню

| Школа | МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие | | | Отд /корп | | | | День | Суббота 07.11.2026г. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | 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 |
| | | | макароны | 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 | 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 | 36 | 0,1 | 0,03 | 9,9 |
| | | | чай | 0,4 | 0,29 | | | | |
| | | | сахар | 10 | 1,07 | | | | |
| | хлеб бел. | г.п. | хлеб пшеничный | 55 | 2,42 | 130 | 3,8 | 1,5 | 25,7 |
| | хлеб черн. | г.п. | 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 |
| | гарнир | 131/37 | Картофельное пюре | 150 | 16,675 | 19 | 1,8 | 1,2 | 0,81 |
| | | | картофель | 161,5 | 7,2675 | | | | |
| | | | молоко | 23,75 | 2,5175 | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 6,89 | | | | |
| | хлеб бел. | г.п. | хлеб пшеничный | 40 | 1,76 | 93,5 | 2,7 | 0,34 | 20,01 |
| | | 269/54 | 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 | чай с сахаром | 200 | 1,3546 | 35 | 0,1 | 0,03 | 9,9 |
| | | | чай | 0,4 | 0,2896 | | | | |
| | | | сахар | 10 | 1,065 | | | | |
| | сладкое | г.п. | 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 |