

Основное организованное меню

Утверждаю _____ директор
МБОУ Целинная ОШ №15 г.А.
Делявская



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп			День	Суббота	
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	14,88	430,8	25,5	19,8	35,08
			творог	141	78,96				
			манка	10	0,56				
			сахар	10	0,82				
			яйцо	1/10шт	1,00				
			сухари панировочные	6	1,26				
			сметана	6	3,00				
			масло сливочное	6	5,28				
			молоко сгущенное	20	2,96				
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	22,26	119	4,4
			макароны	20	1,12				
			молоко	125	1,90				
			сахар	2	1,64				
			масло сливочное	2	17,60				
	гор.напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	10,94	94	2,9	2,8	14,9
			молоко	100	9,50				
			сахар	10	0,82				
			кофейный напиток	8	0,62				
	хлеб	3/11	бутерброд с сыром	3	20,57	106	5	3	14,5
			сыр	22	18,92				
		хлеб	50	1,65					
Итого				46,39	749,8		33,4	25,6	64,48
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	14,50	55	1,3	2,3	7,3
			свекла	19	0,95				
			морковь	12,5	0,75				
			картофель	27,5	1,02				
			огурец соленый	27,5	9,90				
			Капуста белокачанная	20	0,80				
			лук реп.	17,5	0,70				
			сахар	0,5	0,04				
			соль	0,3	0,01				
			масло растительное	2,5	0,33				
			кислота лимонная	0,3	0,004				
	1 блюдо	52/64	Щи из свеж. Капусты с картофелем	300	12,98	112	2,1	7	10,1
			Капуста белокачанная	76	3,04				
			картофель	46	1,70				
			морковь	15	0,90				
			лук реп.	14	0,56				
			масло растительное	6	0,78				
			сметана	12	6,00				
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	73,83	172	23	9,5	1,7
			горбуша	252	93,24				
			морковь	5	0,30				
			лук реп.	6	0,24				
			соус польский	50	9,43				
			масло сливочное	10	8,80				
			кислота лимонная	0,2	0,0028				
			мука	2	0,13				
			яйцо	5шт	0,50				
	гарнир	292/225	Макароны отварные	180	7,98	235	6,6	5	40
			макароны	64	3,58				
			масло сливочное	5	4,40				
напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9	
		чай	0,4	0,30					
		сахар	10	0,82					
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	1,82	131	3,8	1,5	25,7	
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого				113,63	814,4		39,2	25,63	109,5
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Вафли	40	13,2	81	0,7	3,78	0,63
Итого				58,8	281		4,4	4,34	28,27
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	11,7465	82	0,9	5,1	8,3
			свекла	65	3,25				
			яблоко	43	7,74				
			масло растительное	5	0,65				
			кислота лимонная	0,5	0,007				
			сахар	1	0,082				
			соль	0,5	0,0175				
	2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	100	44	338,3	14,2	22,8	22,9
	гарнир	131/153	Картофельное пюре	230	15,147	215	4,7	8,1	29,9
			картофель	193,5	7,1595				
			молоко	28,5	2,7075				
			масло сливочное	6	5,28				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15
		269/296	чай с молоком	200	5,33	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,3				
		молоко	50	4,75					
		сахар	10	0,28					
Итого				77,5435	797,8		24,9	38,3	97,65
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8
	гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	20,02	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,3				
			сахар	10	0,82				
	сладкое	г.п.	Печенье	60	18,9	134	3,6	10,2	41,6
Итого				38,02	269		9,5	15,23	59,5
Итого за весь день				334,39	2912		111,4	109,1	359,4

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Суббота 05.10.2024г.			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Залепанка из творога	100,0	62,90	197,3	12,3	13,2	23,4			
			творог	94	52,64							
			манка	6	0,34							
			сахар	6	0,49							
			яйцо	1/10шт	1,00							
			сухари панировочные	4	0,84							
			сметана	4	2,00							
			масло сливочное	4	3,52							
			молоко гущенное	14	2,07							
	гор. Блюдо	75/89		Суп молочный с макаронами	200	14,92	82	4,4	4,1	15,9		
				макароны	20	1,12						
				молоко	125	11,88						
				сахар	2	0,16						
	гор. напиток	272/299		масло сливочное	2	1,76						
				кофейный напиток на молоке	200	18,68	94	2,9	2,8	14,9		
				молоко	100	9,50						
	хлеб	3/11		сахар	110	9,02						
				кофейный напиток	2	0,16						
бутерброд с сыром				30/10	10,45	106	5	3	14,5			
			сыр	11	9,46							
			хлеб	30	0,99							
Итого					92,03	479,3	24,6	23,1	68,7			
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	14,50	55	1,3	2,3	7,3			
			свекла	19	0,95							
			морковь	12,5	0,75							
			картофель	27,5	1,02							
			огурец соленый	27,5	9,90							
			Капуста белокачанная	20	0,80							
			лук реп.	17,5	0,70							
			сахар	0,5	0,04							
			соль	0,3	0,01							
			масло растительное	2,5	0,33							
			кислота лимонная	0,3	0,004							
			1 блюдо	52/64		Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	10,83	98,3	2,1	7	10,1
						Капуста белокачанная	64	2,56				
	картофель	39				1,44						
	морковь	12				0,72						
	лук реп.	11,5				0,46						
	2 блюдо	76/90		масло растительное	5	0,65						
				сметана	10	5,00						
				Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	89,15	183	12	9,5	1,7		
				горбуша	214	79,18						
				морковь	5	0,30						
				лук реп.	6	0,24						
				масло сливочное	10	8,80						
				кислота лимонная	0,2	0,003						
				мука	2	0,13						
				яйцо	5шт	0,50						
	гарнир	202/225		Макароны отварные	100	7,98	235	6,6	5	40		
				макароны	64	3,58						
	напиток	278/305		масло сливочное	5	4,40						
				чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9		
чай				0,4	0,30							
хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	55	1,82	130	3,8	1,5	25,7			
хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8			
Итого					126,80	810,7	28,2	25,63	109,5			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24			
			сок фруктовый	200	16	92	1	0	25,4			
			сладкое	г.п.	Вафли	20	6,6	54	0,16	0,02	0,08	
Итого					52,2	254	3,86	0,58	27,72			
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	11,7465	82	0,9	5,1	8,3			
			свекла	65	3,25							
			яблоко	43	7,74							
			масло растительное	5	0,65							
			кислота лимонная	0,5	0,007							
			сахар	1	0,082							
			соль	0,5	0,0175							
	2 блюдо	105/119		Тефтели из говядины	90	39,6	154,8	9	10,8	5,4		
				картофельное пюре	150	12,63175	140	1,8	1,2	0,81		
	гарнир	131/153		картофель	161,5	5,9755						
				молоко	23,75	2,25625						
				масло сливочное	5	4,4						
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15		
				чай с молоком	200	5,87	69	1,6	1,8	12,4		
		269/296		чай	0,4	0,3						
				молоко	50	4,75						
				сахар	10	0,82						
Итого					71,16825	539,3	16,8	19,4	51,06			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	18	100	5,8	5	8			
			гор. Напиток	278/305		чай с сахаром	200	1,18	35	0,1	0,03	9,9
						чай	0,4	0,3				
						сахар	10	0,88				
						сладкое	г.п.	Печенье	50	15,75	111,7	2,1
Итого					34,93	246,7	8	9,53	26,9			
Итого за весь день					377,13	2330	81,46	78,24	283,88			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025