

## Основное организованное меню



Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп			Среда 02.10.2024г				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная	250	29,74	325	10,2	12,8	42,3			
			крупа манная	39	2,18							
			молоко	220	20,90							
			Сахар	6	0,49							
			масло сливочное	7	6,16							
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном	200	5,92	120	3,5	3,4	19,6			
			молоке	2	0,30							
			какао порошок	38	5,62							
	хлеб	4/12.	булгур с повидлом	43/40/10	19,89	349	4,1	12,6	55,6			
			хлеб пшеничный	30	0,99							
			повидло	40	10,60							
<b>Итого</b>					<b>55,55</b>	<b>794</b>	<b>17,8</b>	<b>28,8</b>	<b>117,5</b>			
Обед	закуска	20/28	салат "из свежих огурцов	100	7,04	81	0,7	7,4	2,9			
			и помидор"	50	2,75							
			огурец свежий	47	2,82							
			помидор	18	0,72							
			лук реп.	5	0,65							
			масло растительное	0,5	0,007							
			кислота лимонная	1	0,08							
			сахар	0,3	0,01							
			соль									
			1 блюдо	56/69	рассольник	250/10	23,72	120	18,16	5,3	15,4	
			Ленинградский	93,3	3,45							
			картофель	5	0,28							
			крупа перловая	12,5	0,75							
			морковь	6,6	0,26							
			лук реп.	5	4,40							
			масло сливочное	26,6	9,58							
			огурец соленый	10	5,00							
			сметана									
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная	100	48,90	259,2	3	14,5	2,16			
			"Минтай"	4	0,24							
			морковь	246	48,46							
			минтай	5	0,20							
			лук реп.									
	гарнир	131/153	картофельное пюре	180	15,15	168	3,7	6,3	23,4			
			картофель	193,5	7,16							
			масло сливочное	6	5,28							
			молоко кипяченое	28,5	2,71							
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20			
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15			
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8			
соус	227/250	соус белый основной	20	1,22	49,2	3,76	3,48	0,76				
		мука	1,25	0,08								
		лук реп.	1	0,04								
		масло сливочное	1,25	1,10								
<b>Итого</b>					<b>110,75</b>	<b>921,3</b>	<b>35,12</b>	<b>37,78</b>	<b>103,57</b>			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	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	12,5	200	1,8	6,5	34			
<b>Итого</b>					<b>60,9</b>	<b>325,3</b>	<b>3,1</b>	<b>6,8</b>	<b>66,15</b>			
Ужин	закуска	18/26	салат из моркови с яблока	100	9,5403	67	0,9	3,4	8,4			
			морковь	80	4,8							
			яблоко	23	4,14							
			масло растительное	4	0,52							
			кислота лимонная	0,3	0,0042							
			Сахар	0,8	0,0656							
			соль	0,3	0,0105							
			гор.блюдо	123/145	плов с мясом птицы	200	63,972	522	21	27	44,2	
					куры	196,5	55,02					
					лук реп.	12,5	0,5					
			морковь	13	0,78							
			крупа рисовая	47	5,64							
			масло растительное	10,5	1,365							
			томатна паста	2,3	0,667							
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15			
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,4	74,4	2,3	0,3	14,8			
	гор напиток	268/295	чай с сахаром	200/20	1,12	114,8	0,1	0,03	30,1			
			чай	0,4	0,3							
			сахар	10	0,82							
	<b>Итого</b>					<b>77,3523</b>	<b>871,7</b>	<b>27,8</b>	<b>31,23</b>	<b>121,65</b>		
завтрак 2	кисломолочны		кефир	200	18	100	5,8	5	8			
	й напиток	г.п.										
	сладкое	252/276	ватрушка с творогом	50	12,416812	136	5,8	3,6	19,4			
			мука	25	1,625							
			сахар	1,3	0,1066							
			масло сливочное	1	0,88							
			яйцо	8шт	0,8							
			дрожжи	0,2	0,0052							
			соль	0,4	0,014							
			масло растительное	0,2	0,026							
			ванилин	0,002	0,000012							
			творог	16	8,96							
<b>Итого за весь день</b>					<b>334,97</b>	<b>3148,3</b>	<b>95,42</b>	<b>113,21</b>	<b>373,52</b>			



Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор МБОУ  
 Целинной ОШИ №15  
 Н.А. Делявская



Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	День	Среда 02.10.2024г			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г					Углеводы				
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	180/5.	21,39	234	7,3	9,2	30,5				
			крупа манная	28	1,57								
			молоко	158	15,01								
			Сахар	5	0,41								
			масло сливочное	5	4,40								
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном молоке	200	4,30			3,5	3,4	19,6			
			какао порошок	2	0,30								
			молоко сгущенное	38	5,62								
	хлеб	4/12.	г.п.	яйцо вареное	40	4,00							
				бутерброд с повидлом	40-50-10	23,37	222	2,4	7,5	36,9			
масло сливочное				10	8,80								
хлеб пшеничный				40	1,32								
			повидло	50	13,25								
<b>Итого</b>					<b>49,06</b>	<b>456</b>	<b>13,2</b>	<b>20,1</b>	<b>87</b>				
Обед	закуска	20/28	салат "из свежих огурцов и помидор"	60	5,08	81	0,7	7,4	2,9				
			огурец свежий	30	1,65								
			помидор	38	2,28								
			лук реп.	10	0,40								
			масло растительное	5	0,65								
			кислота лимонная	0,5	0,007								
			сахар	1	0,08								
			соль	0,3	0,01								
	1 блюдо	56/69		рассольник Ленинградский	250/10	23,72	120	18,16	5,3	15,4			
				картофель	93,3	3,45							
				крупа перловая	5	0,28							
				морковь	12,5	0,75							
				лук реп.	6,6	0,26							
				масло сливочное	5	4,40							
				огурец соленый	26,6	9,58							
				сметана	10	5,00							
	2 блюдо	77/91		рыба припущенная "Минтай"	90	39,15	224	18,2	10,2	2			
				минтай	196	38,61							
				морковь	5	0,30							
				лук реп.	6	0,24							
	соус	227/250		соус белый основной	20	1,22	49,2	3,76	3,48	0,76			
				лук реп.	1	0,04							
				масло сливочное	1,25	1,10							
	гарнир	131/153		мука	1,25	0,08							
				картофельное пюре	150	12,63	140	1,8	1,2	0,81			
				картофель	161,5	5,98							
				масло сливочное	5	4,40							
молоко кипяченое				23,75	2,26								
напиток	291/318	г.п.	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20				
			хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15				
			хлеб ржаной	40	1,40	65,1	2,01	0,26	1,04				
<b>Итого</b>					<b>96,52</b>	<b>848,8</b>	<b>48,13</b>	<b>28,34</b>	<b>67,06</b>				
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	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	12,5	200	1,8	6,5	34				
<b>Итого</b>					<b>60,9</b>	<b>325,3</b>	<b>3,1</b>	<b>6,8</b>	<b>66,15</b>				
Ужин	закуска	18/26	салат из моркови с яблока	100	12,1403	67	0,9	3,4	8,4				
			морковь	80	4,8								
			яблоко	23	4,14								
			масло растительное	24	3,12								
			кислота лимонная	0,3	0,0042								
			Сахар	0,8	0,0656								
	гор.блюдо	123/145		плов с мясом птицы	170	53,498	443,7	12,1	9,2	36,8			
				куры	160,5	44,94							
				масло растительное	3,5	0,455							
				лук реп.	10,8	0,432							
				морковь	11,5	0,69							
				крупа рисовая	41	5,166							
				масло растительное	9,5	1,235							
				томатна паста	2	0,58							
				хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15	
				хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,4	74,4	2,3	0,3	14,8	
	гор напиток	268/295		чай с сахаром	200	0,38	35	0,1	0,03	9,9			
				чай	0,4	0,3							
				сахар	10	0,08							
<b>Итого</b>					<b>68,7383</b>	<b>713,6</b>	<b>18,9</b>	<b>13,43</b>	<b>94,05</b>				
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	18	100	5,8	5	8				
			сладкое	252/276									
				ватрушка с творогом	50	10,61941	136	5,8	3,6	19,4			
				мука	32	2,08							
				сахар	3,1	0,2542							
				масло сливочное	2	1,76							
				яйцо	8шт	0,8							
				дрожжи	0,2	0,0052							
				соль	0,4	0,014							
				масло растительное	0,2	0,026							
				ванилин	0,002	0,000012							
творог	16	5,68											
<b>Итого</b>					<b>28,61941</b>	<b>236</b>	<b>11,6</b>	<b>8,6</b>	<b>27,4</b>				
<b>Итого за весь день</b>					<b>303,84</b>	<b>2579,7</b>	<b>94,93</b>	<b>77,27</b>	<b>341,66</b>				




 Утверждаю \_\_\_\_\_ директор  
 МБОУ Целинной ОШИ №15 Н.А.  
 Делявская

### Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 1-4 классы 7-11 приходящие			Отд./корп				День	Среда 02.10.2024г		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	150	21,02	234	7,3	9,2	30,5		
			крупа манная	28	1,20						
			молоко	158	15,01						
			Сахар	5	0,41						
			масло сливочное	5	4,40						
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном молоке	200	5,92	120	3,5	3,4	19,6		
			какао порошок	2	0,30						
			молоко сгущенное	38	5,62						
	напиток	г.п.		кефир	200	18,00	100	5,8	5	8	
	фрукт	г.п.		фрукт (Яблоко)	180	32,40	33,3	0,3	0,3	6,75	
	хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	30/40/10	19,89	222	2,4	7,5	36,9		
			хлеб пшеничный	30	0,99						
			повидло	40	10,60						
<b>Итого</b>					<b>97,24</b>	<b>709,3</b>	<b>19,3</b>	<b>25,4</b>	<b>101,75</b>		
Обед	закуска	20/28	салат "Из свежих огурцов и помидор"	100	5,08	61	0,7	7,4	2,9		
			огурец свежий	30	1,65						
			помидор	38	2,28						
			лук реп.	10	0,40						
			масло растительное	5	0,65						
			кислота лимонная	0,5	0,007						
			сахар	1	0,08						
			соль	0,3	0,01						
			1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	23,72	120	18,16	5,3	15,4
					картофель	93,3	3,45				
			крупа перловая	5	0,28						
			морковь	12,5	0,75						
			лук реп.	6,6	0,26						
			масло сливочное	5	4,40						
			огурец соленый	26,6	9,58						
			сметана	10	5,00						
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	90	39,15	226	18,2	10,2	2		
			минтай	196	38,61						
			морковь	5	0,30						
			лук реп.	6	0,24						
	соус	227/250	соус белый основной	20	1,22	45,2	3,76	3,48	0,76		
			лук реп.	1	0,04						
			масло сливочное	1,25	1,10						
			мука	1,25	0,08						
	гарнир	131/153	картофельное пюре	150	12,63	140	1,8	1,2	0,81		
			картофель	161,5	5,98						
			масло сливочное	5	4,40						
			молоко кипяченое	23,75	2,26						
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20		
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15		
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,40	65,1	2,01	0,26	1,04			
<b>Итого</b>					<b>96,52</b>	<b>826,8</b>	<b>48,13</b>	<b>28,34</b>	<b>67,06</b>		
<b>Итого за весь день</b>					193,76	1536,1	67,43	53,74	168,81		



## Основное организованное меню



Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15									
		12-18 лет приходящие			Отд./корп				Среда		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	02.10.2024г.		
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	29	29,23	210	10,2	12,8	Углеводы		
			крупа манная	39	1,68						
			молоко	220	20,90						
			Сахар	6	0,49						
	гор.напиток	275/302	масло сливочное	7	6,16						
			какао на сгущенном молоке	200	5,92	120	3,5	3,4			
			какао порошок	2	0,30					19,6	
	напиток	г.п.	молоко сгущенное	38	5,62						
			кефир	200	18,00	100	5,8	5		8	
	Фрукт	г.п.		Фрукт (Яблоко)	180	32,40	33,3	0,3	0,3	6,755	
	хлеб	4/12.		бүтерброд с повидлом	30/40/10	20,21	122	2,4	7,5	36,9	
				масло сливочное	10	8,80					
				повидло	40	10,60					
<b>Итого</b>						<b>105,76</b>	<b>585,3</b>	<b>22,2</b>	<b>29</b>	<b>113,555</b>	
Обед											
	закуска	14/22	салат "Из свежих огурцов и помидор"	100	7,04	81	0,7	7,4	2,9		
			огурец свежий	50	2,75						
			помидор	47	2,82						
			лук реп.	18	0,72						
			масло растительное	5	0,65						
			кислота лимонная	0,5	0,01						
			сахар	1	0,08						
			соль	0,3	0,01						
			1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	23,72	120	18,16	5,3	15,4
	картофель	93,3			3,45						
	крупа перловая	5			0,28						
	морковь	12,5			0,75						
	лук реп.	6,6			0,26						
	масло сливочное	5			4,40						
	огурец соленый	26,6			9,58						
	сметана	10	5,00								
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	100	48,90	259,2	3	14,5	2,16		
			морковь	4	0,24						
			минтай	246	48,46						
	гарнир	131/153	лук реп.	5	0,20						
			картофельное пюре	180	15,15	168	3,7	6,3	23,4		
			картофель	193,5	7,16						
			масло сливочное	6	5,28						
	напиток	г.п.	291/318	молоко кипяченое	28,5	2,71					
	хлеб бел.	г.п.		кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20	
	хлеб черн.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15	
	соус	227/250	хлеб ржаной	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8		
соус белый основной			20	1,22	61,5	4,7	4,35	0,95			
мука			1,25	0,08							
лук реп.			1	0,04							
			масло сливочное	1,25	1,10						
<b>Итого</b>						<b>110,75</b>	<b>933,6</b>	<b>36,06</b>	<b>38,65</b>	<b>103,76</b>	
<b>Итого за весь день</b>						<b>216,51</b>	<b>1518,9</b>	<b>58,26</b>	<b>67,65</b>	<b>217,315</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025