

Утверждаю
 директор МБОУ Целинная ОШИ №15
 Н.А. Делявская

Вторник
 День: 01.10.2024

Основное организованное меню													
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная	180/5	25,55	145	8,2	8	33,4				
			вязкая										
			молоко	120	11,4								
			гречка	63	4,158								
			сахар	6	0,492								
					масло сливочное	7	6,16						
				272/29	Кофейный напиток на	200	10,944	94	2,9	2,8	11,2		
					молоке								
					Кофейный напиток	8	0,624						
					сахар	10	0,82						
					молоко	100	9,5						
			напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8		
			Фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24		
	хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	50/20.	20,57	102	5	3	14,5				
			хлеб пшеничный	50	1,65								
			сыр	22/01.	18,92								
Итого					114,29	549	24,6	19,36	69,34				
Обед	закуска	сен.17	Салат "Из белокачанной										
			капусты с зеленым										
			горошком"	100	10,2	99	4,2	9,2	5,7				
			капуста белокачанная	84	3,36								
			гороше консерв.	20	1,8								
				яйцо	40	4							
				масло растительное	8	1,04							
	1 блюдо	65/78		Борщ с капустой и	300	14,778	165	2,8	5,6	8,3			
				картофелем									
				капуста белокачанная	30	1,2							
				картофель	48	1,776							
				морковь	16	0,96							
				лук реп.	14	0,56							
				масло растительное	6	0,78							
				свекла	64	3,2							
				томатная паста	3,5	1,015							
				сметана	10	5							
				сахар	3,5	0,287							
	2 блюдо	129/151		Котлета с соусом	120/50	32,43	315	20,1	15,3	17			
				Котлета	100	30							
				соус	5,3	2,432							
				лук реп.	1	0,04							
				морковь	3	0,18							
				томатна паста	5	1,425							
				масло сливочное	0,7	0,616							
				сахар	0,5	0,041							
				мука	2	0,13							
							Макароны отварные с	230/10	7,984	301	8,4	6,4	51
							маслом						
							Макароны	64	3,584				
							масло сливочное	5	4,4				
	напиток	278/303		Напиток Яблочно-	200	14,62	101	0,3	0,2	0,8			
				лимонный									
Яблоко				57	10,26								
лимон				16	2,72								
			Сахар	20	1,64								
хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15				
хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	20	0,7	37,2	1,15	0,15	7,4				
Итого					82,03	1111,7	40,45	37,35	114,35				
Итого за весь день					196,32	1660,7	65,05	56,71	183,69				



Основное организованное меню				Утверждаю директор МБОУ Целинной ОШИ №15 Н.А. Делявская					
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп	День Вторник 01.10.2024г				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	54,83	158	8,2	8	33,4
Завтрак			гречка	45	2,25				
Завтрак			сахар	5	0,41				
Завтрак			молоко	86	8,17				
Завтрак			масло сливочное	5	4,4				
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Сырники из творога	100/10	84,77	125	25	15	20
			творог	135	75,6				
			Яйцо	1/8шт	0,8				
			мука	20	1,3				
			сахар	15	1,23				
			масло сливочное	5	4,4				
			сгущенное молоко	10	1,44				
	гор.напиток	272/29	кофейный напиток на молоке	200	10,5072	94	2,9	2,8	11,2
			кофейный напиток	2,4	0,1872				
			молоко	100	9,5				
			сахар	10	0,82				
	хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	30/10.	10,45	106	5	3	14,5
			хлеб пшеничный	30	0,99				
			сыр	11/01.	9,46				
Итого					105,7272	483	41,1	28,8	79,1
Обед	закуска	39/47	салат "Из белокочанной капусты с зеленым горошком"	60	11,49	92	4,2	9,2	5,7
			капуста белокочанная	68	2,72				
			лук	20	0,8				
			горошек консерв.	34	3,06				
			яйцо	40	4				
			масло растительное	7	0,91				
	1 блюдо	65/78	Борщ с капустой и картофелем	200	10,481	110	1,9	6,6	10,13
			капуста белокочанная	20	0,8				
			картофель	21	0,777				
			морковь	10	0,6				
			свекла	42	2,1				
			сахар	2	0,164				
			лук реп.	9	0,36				
			масло растительное	4	0,52				
			томатна паста	3	1,16				
			сметана	8	4				
	2 блюдо	99/113	Котлета с соусом	90	31,4427	118,3	12	11	11
			котлета	100	30				
			соус	12,3	1,4427				
			лук реп.	0,5	0,2				
			томатна паста	3	0,87				
			масло сливочное	1,7	0,1496				
			мука	1,3	0,0845				
			морковь	1,9	0,114				
			сахар	0,3	0,0246				
	гарнир	129/151	макаронны отварные с маслом	200/10	4,024	275	8,4	6,4	51
			макаронны	64	3,584				
			масло сливочное	5	0,44				
	напиток	278/303	Напиток Яблочно-лимонный	200	14,62	101	0,3	0,2	0,8
			Яблоко	57	10,26				
			лимон	16	2,72				
			Сахар	20	1,64				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	20	0,7	37,2	1,15	0,15	7,4
Итого					74,08	827	31,45	34,05	110,18
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	35	11,55	81	0,74	3,78	0,063
Итого					57,15	281	4,44	4,34	27,703
Ужин	закуска	129/151	Картофель отварной с маслом	180	14,99	151	3,5	3,8	25
			картофель	310	11,47				
			масло сливочное	4	3,52				
	гор.блюдо	93/107	Гуляш из отварной курицы	80/30	98,938	268,2	11,2	17,91	6,3
			лук реп.	15,4	0,616				
			томатна паста	3,3	0,957				
			морковь	19,1	1,146				
			мука	3,3	0,165				
			масло растительное	7,8	1,014				
			филе куриное	198	95,04				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	35	1,12	81,81	3,06	0,44	1,76
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	35	1,19	65,1	2,01	0,26	1,04
	гор. Напиток	269//296	чай с молоком	200	5,87	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,3				
			Сахар	10	0,82				
			молоко	50	4,75				
Итого					122,108	635,11	21,37	24,21	46,5
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	18	100	5,8	5	8
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	30	9,45	125,1	2,18	0,53	125,1
Итого					27,45	225,1	7,98	5,53	133,1
Итого за весь день					386,51	2451,21	106,34	96,93	396,583



Основное организованное меню

Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15			Отд./корп		Вторник 01.10.2024г			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	каша гречневая	180/5	15,95	158	8,2	8	33,4	
			молочная вязкая							
			гречка							
			сахар							
			молоко							
				масло сливочное	5	4,4				
	фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)	200	29,6	108	2,7	0,56	2,24	
	напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8	
		03.ноя	бутерброд с сыром	30/10.	10,45	106	5	3	14,5	
			хлеб пшеничный	30	0,99					
		сыр	11/01.	9,46						
Итого				74	472	21,7	16,56	58,14		
Обед	закуска	39/47	салат "из белокачанной	60	11,88	92	4,2	9,2	5,7	
			капусты с зеленым гор."							
			капуста белокачанная							
			лук реп.							
			гороше консерв.							
			яйцо							
				масло растительное	10	1,3				
	1 блюдо	65/78		Борщ с капустой и	200	5,813	110	2,13	5,63	10,13
				картофелем						
				капуста белокачанная						
				картофель						
				морковь						
				лук реп.						
				масло растительное						
				свекла						
				сметана						
				томатна паста						
				сахар	2	0,656				
	2 блюдо	93/107		Котлета с соусом	80/30	35,0197	118,3	12	11	11
				Котлета						
				Соус						
				лук реп.						
				томатна паста						
				масло сливочное						
				мука						
				морковь						
				сахар						
	гарнир	129/151		Макароны с маслом	200/10	7,104	275	8,4	6,4	51
				макароны						
масло сливочное										
напиток	278/303		Напиток Яблочно-	200	14,62	101	0,3	0,2	0,8	
			лимонный							
			Яблоко							
			лимон							
			Сахар	20	1,64					
хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15	
хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	20	0,7	37,2	1,15	0,15	7,4	
Итого				76,46	827	31,68	33,08	110,18		
Итого за весь день					150,46	1299	53,38	49,64	168,32	

Основное организованное меню										
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп					Вторник 01.10.2024г	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	20,45	240	8,2	8	33,4	
			гречка	63	4,158					
			молоко	120	11,4					
			сахар	6	0,492					
			масло сливочное	5	4,4					
	гор.напиток	272/29		кофейный напиток на молоке	200	42,124	94	2,9	2,8	11,2
				кофейный напиток	8	0,624				
				молоко	100	9,5				
				сахар	10	0,82				
				сырники из творога	100/10	32	125	25	15	20
	хлеб	3/11.		бутерброд с сыром	50/20	20,57	167	7,6	4,3	17,2
				хлеб пшеничный	50	1,65				
				сыр	22\01.	18,92				
Итого					83,144	626	43,7	30,1	81,8	
Обед	закуска	39/47	салат "из белокочанной капусты с зелюгорошком"	100	11,96	122	4,2	9,2	5,7	
			капуста белокочанная	84	3,36					
			морковь	25	1,5					
			гороше консерв.	20	1,8					
			яйцо	40	4					
	1 блюдо	65/78		масло растительное	8	1,3				
				Борщ	300	8,899	165	2,8	5,6	8,3
				капуста белокочанная	30	1,2				
				картофель	32	1,184				
				морковь	16	0,96				
				лук реп.	14	0,56				
				масло растительное	6	0,78				
				свекла	64	3,2				
				сметана	10	5				
				сахар	3,5	0,287				
	2 блюдо	202/225		Макароны отварные с маслом	230/10	7,984	301	8,4	6,4	51
				макароны	64	3,584				
				масло сливочное	5	4,4				
				гарнир	99/113	34,087	315	20,1	15,3	17
				котлета	100	30				
				соус	10	4,087				
				лук реп.	1	0,04				
				морковь	3	0,18				
				масло сливочное	2,7	2,376				
				томатна паста	5	1,45				
	напиток	278/303		Напиток Яблочно-лимонный	200	14,62	101	0,3	0,2	0,8
				Яблоко	57	10,26				
				лимон	16	2,72				
				Сахар	20	1,64				
				хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	20	0,7	37,2	1,15	0,15	7,4	
	Итого					79,57	1134,7	40,45	37,35	114,35
	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	35	11,55	81	0,74	3,78	0,063
Итого					57,15	281	4,44	4,34	27,703	
Ужин	закуска	93/107	Гуляш из отварной курицы	120/49	110,471	315	4,3	0	37,8	
			Филе куриное	220	105,6					
			лук реп.	18,7	0,748					
			морковь	22,3	1,338					
			масло растительное	10	1,3					
	гор.блюдо	129/151		мука	5	0,325				
				томатна паста	4	1,16				
				Картофель отварной	180	6,66	176,4	4,3	0	37,8
				картофель	310	11,47				
				масло сливочное	4	3,52				
	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
	гор. Напиток	269//296		чай с молоком	200	5,87	35	0,1	0,03	9,9
				чай	0,4	0,3				
				Сахар	10	0,82				
молоко				50	4,75					
Итого								125,721	694,3	14,5
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8	
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	40	12,6	166,8	2,9	0,7	166,8	
Итого					30,6	266,8	8,7	5,7	174,8	
Итого за весь день					376,19	2965,9	113	80,63	413,42	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025