

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15		Отд./корп				День	Воскресенье	
Примем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,35	224	5,5	5,2	13,25
			молоко	125	12,25				
			масло сливочное	1,6	1,44				
			сахар	1,6	0,14				
			рис	20	2,52				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	10,95	94	2,9	2,8	14,9
			какао порошок	2	0,30				
			сахар	10	0,85				
	хлеб	2/10.	молоко	100	9,80				
			бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	28,06	110	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,36				
			масло сливочное	10	9,00				
	закуска	г.п.	сыр	15	12,90				
яйцо			40/1шт	4,80	63	5,08	4,6	0,28	
Итого				60,16	491	20,18	22,2	41,63	
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	10,88	91	1,5	4,6	11
			Капуста белокачанная	84	3,61				
			морковь	32	1,92				
			яблоко	24	4,20				
			сахар	5	0,43				
	1 блюдо	56/68	масло растительное	5	0,73				
			Свекольник	250	13,56	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	1,96				
			свекла	82	4,10				
			морковь	12	0,72				
			лук реп.	13	0,56				
			масло растительное	5	0,73				
	2 блюдо	95/109	томатна паста	1,25	0,36				
			сахар	1,6	0,14				
			сметана	10	5,00				
			Печень по-строгановски	80/40	43,56	233	10,1	15,3	3
			печень	143	35,75				
			масло растительное	10	1,45				
	гарнир	165/188	сметана	10	5,00				
			мука	3	0,20				
			томатна паста	4	1,16				
			каша гречневая рассыпчатая	180	9,23	267,8	12,6	7,8	52,1
			крупя гречневая	86	4,73				
напиток	291/318	масло сливочное	5	4,50					
		кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20	
		хлеб бел.	г.п.	40	1,36	93,5	3,5	0,5	24,15
		хлеб черн.	г.п.	40	1,44	74,4	2,3	0,3	14,8
		хлеб ржаной	г.п.	40	1,44	74,4	2,3	0,3	14,8
		Итого			92,03	949	32	33,6	139,85
		Полдник	г.п.	фрукты	180	32,4	33,3	0,3	0,3
напиток	200			16	92	1	0	25,4	
сладкое	40			12,8	89,3	3,6	10,2	41,6	
Итого			61,2	214,6	4,9	10,5	73,75		
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	8,005	137	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	1,665				
			морковь	25	1,5				
			гороше консерв.	27	2,43				
			яйцо	8шт	0,96				
	2 блюдо	104/118	масло растительное	10	1,45				
			фринадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1
			Каша рисовая рассыпчатая	180	11,178	241	4,4	4,3	25,3
	гарнир	131/153	рис	53	6,678				
			масло сливочное	5	4,5				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15
			чай с сахаром	200	1,158	35	0,1	0,03	9,9
	гор.напиток	268/295	чай	0,4	0,308				
чай			10	0,85					
сахар			10	0,85					
Итого			65,661	713,5	25,8	27,53	76,25		
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	18	100	5,8	5	8
			гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,158	35	0,1
	сладкое	,260/285	чай	0,4	0,308				
			сахар	10	0,85				
			Булочка слобная	50	7,4893	159	3,9	4,3	26
			мука	30	1,95				
			дрожжи	0,4	0,0104				
			соль	0,3	0,0114				
			сахар	8	0,68				
			масло сливочное	4,5	4,05				
			яйцо	3шт	0,36				
молоко	4,5	0,4275							
Итого			26,6473	294	9,8	9,33	43,9		
Итого за весь день.				305,69	2662,1	92,68	103,16	375,38	

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье 10.11.2024г		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	75/89	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,31	224	5,5	5,2	13,25		
			молоко	125	12,25						
			масло сливочное	1,6	1,41						
			сахар	1,6	0,13						
			рис	20	2,52						
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	10,92	94	2,9	2,8	14,9		
			какао порошок	2	0,30						
			сахар	10	0,82						
	хлеб	2/10.	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	23,02	328	6,7	9,6	13,2		
			хлеб	40	1,32	93,5	3,5	1,2	24,15		
			масло сливочное	10	8,80						
	закуска	г.п.	сыр	15	12,90						
			яйцо	40/1шт	4,80	63	5,08	4,6	0,28		
Итого					55,05	802,5	23,68	23,4	65,78		
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	49,79	91	1,5	4,6	11		
			Капуста белокачанная	84	3,61						
			морковь	32	1,92						
			яблоко	24	43,20						
			сахар	5	0,41						
			масло растительное	5	0,65						
			1 блюдо	56/68	Свекольник	250	13,48	113,3	2	5,1	14,8
					картофель	53	1,96				
					свекла	82	4,10				
					морковь	12	0,72				
	лук реп.	13			0,56						
	масло растительное	5			0,65						
	2 блюдо	95/109	томатна паста	1,25	0,36						
			сахар	1,6	0,13						
			сметана	10	5,00						
			Печень по-строгановски	120/50.	57,68	109	23,5	19,8	3,4		
			печень	214	49,22						
			масло растительное	15	1,95						
			сметана	12,5	6,25						
			мука	4	0,26						
			соус	50	1,16						
			томатна паста	4	1,16						
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	200	10,51	214,2	14	8,7	57,9		
			крупка гречневая	95	5,23						
			масло сливочное	6	5,28						
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20		
			хлеб бел.	г.п.	50	1,65	245	7	1,2	50,8	
хлеб черн.	г.п.	40	1,40	74,4	2,3	0,3	14,8				
Итого					146,51	922,9	50,3	39,7	172,7		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75		
			напиток	г.п.	200	16	92	1	0	25,4	
			сладкое	г.п.	40	12,8	166,3	2,9	3,8	166,8	
Итого					61,2	291,6	4,2	4,1	198,95		
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	7,855	137	3,8	10,5	6,8		
			картофель	45	1,665						
			морковь	25	1,5						
			гороше консерв.	27	2,43						
			яйцо	8шт	0,96						
			масло растительное	10	1,3						
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1		
			гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	12,464	241	4,4	4,3	25,3
	хлеб бел.	г.п.	рис	64	8,064						
			масло сливочное	5	4,4						
			хлеб бел.	г.п.	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15	
			гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,3						
закуска	г.п.	сахар	10	0,82							
		Итого			66,759	713,5	25,8	27,53	76,25		
		молоко	4,5	0,4275							
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18	100	5,8	5	8		
			гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,12	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,3						
	сладкое	260/285	сахар	10	0,82						
			Булочка сдобная	50	7,3744	159	3,9	4,3	26		
			мука	30	1,95						
			дрожжи	0,4	0,0104						
			соль	0,3	0,0105						
			сахар	8	0,656						
			масло сливочное	4,5	3,96						
			яйцо	3шт	0,36						
			Итого				26,4944	259	9,8	9,3	43,9
			Итого за весь день					356,01	2989,5	113,78	104,03

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025