

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Каша гречневая молочная вязкая	180/5	8.2	8	33.4	145	125/238
Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	11.2	94	272/29
Бутерброд с сыром	50/20	7.6	4.3	17.2	102	3/.11
Фрукт свежий (апельсин)	200	2.7	0.56	2.24	108	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	
Всего за завтрак		27.2	20.66	72.04	549	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ ТК/стр
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Салат из белокочанной капусты с зел.горошком	100	4.2	9.2	5.7	99	39/47
Борщ с капустой и картофелем	300	2.8	5.6	8.3	165	65/78
Макароны отварные с маслом	230/10	8.4	6.4	51	301	129/151
Котлета с соусом	120/50	20.1	15.3	17	315	93/107
Напиток яблочно-лимонный	200	0.3	0.2	0.8	101	276/305
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	2.5	93.5	г.п
Хлеб ржаной	20	1.15	0.15	7.4	37.2	г.п
Всего за обед		40.45	37.35	92.7	1111.7	
Всего в день		67.65	58.01	164.74	1660.7	

ДЕНЬ 8: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Каша манная молочная жидкая	200/7	10.2	12.8	42.3	210	182/205
Какао на сгущенном молоке	200	3.5	3.4	19.6	120	275/302
Бутерброд с повидлом	30/40/10	2.4	7.5	36.9	122	4/12.
Фрукт свежий (Яблоко)	180	0.3	0.3	6.755	33.3	г.п
Кисло-молочный продукт (Кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
Всего за завтрак		22.2	29	113.555	585.3	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.7	7.4	2.9	81	20/28
Рассольник Ленинградский	250/10	18.16	5.3	15.4	120	56/69
Рыба припущенная(минтай)	100	3	14.5	2.16	259.2	77/91
Соус белый основной	25	4.7	4.35	0.95	61.5	227/250
Картофельное пюре	180	3.7	6.3	23.4	168	131/153
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.4	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
Всего за обед		36.06	38.65	103.76	933.6	
Всего в день		58.26	67.65	217.315	1518.9	

ДЕНЬ 6: ПОНЕДЕЛЬНИК
КАТЕГОРИЯ: 12/18 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Каша рисовая вязкая	250	9.7	12	54.4	296	173/196
Бутерброд с маслом	40/15	6.7	9.6	18.5	328	272/299
Фрукт свежий (банан)	200	1.13	0.38	13.2	179.3	г.п
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
Всего за завтрак		23.33	26.98	94.1	607.3	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Винегрет овощной с фасолью	100	4.32	17.9	15.03	95.2	43/51
Суп картофельный с лапшой	250	2.8	2.75	17.8	110	60/73
Картофель отварной	180	3.5	3.8	25	151	202/169
Гуляш из отварной говядины	100	22.5	19.9	7	323	119/135
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.4	г.п
Яблочно-лимонный напиток	200	0.3	0.2	2.5	101	276/303
Всего за обед		35.72	45.35	81.28	948.1	
Всего в день		59.05	72.33	175.38	1555.4	

ДЕНЬ 9: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Каша пшенная молочная жидкая	200	7.3	11	44	189	185/208
Какао с молоком	200	3.3	2.5	13.7	88	274/301
Бутерброд с маслом	50/20	4	16.7	23.8	165	1/9.
Фрукт свежий (груша)	200	0.3	0.23	7.35	34.13	г.п.
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
Всего за завтрак		20.7	35.43	96.85	576.13	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Салат картофельный с зеленым горошком	100	3.3	5.4	10.8	98	36/44
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2.6	2.5	18.8	111.7	63/72
Рагу овощное с мясом	200	4.8	6.2	15.8	144	115/131
Хлеб пшеничный	40	3.5	0.5	24.15	93.5	г.п
Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.4	г.п
Яблочно-лимонный напиток	200	0.3	0.2	2.5	101	276/303
Всего за обед		16.8	15.1	86.85	622.6	
Всего в день		37.5	50.53	183.7	1198.73	

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Макароны запеченные с яйцом	180/5	10.6	15.6	1.8	250	205/228
Чай с молоком	200	1.6	1.8	7.2	69	269/296
Бутерброд с повидлом	50/50	4.1	12.6	50.4	185	4/12.
Фрукт свежий (банан)	100	1.13	0.38	14.25	85.6	г.п
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	г.п
Всего за завтрак		23.23	35.38	81.65	689.6	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№Т.К
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
Сельд с луком	100	4.7	11.1	1.5	124	49/57
Суп картофельный с клецками	250	2	3	12	93.3	62/75
Запеканка картофельная с мясом	200	19.6	7.4	30.2	433.3	112/127
Хлеб пшеничный	55	3.8	1.5	25.7	131	г.п
Хлеб ржаной	40	2.3	0.3	14.8	74.4	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
Всего за обед		32.4	23.3	104.2	932	
Всего в день		55.63	58.68	185.85	1621.6	

УТВЕРЖДАЮ: _____
ДИРЕКТОР МБОУ ЦЕЛИННОЙ ОШИ № 15
Н.А. ДЕЛЯВСКАЯ
ПРИКАЗ № ОТ " ____ " _____ 20__ Г

**МБОУ ЦЕЛИННОЙ
ОШИ № 15
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025