

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье 15.12.2024г.		
Привем пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,67	224	5,5	5,2	13,25		
			молоко	125	12,25						
			масло сливочное	1,6	1,76						
			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.	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	30,81	110	6,7	9,6	13,2		
			хлеб	40	1,36						
масло сливочное			10	11,00							
сыр			15	13,65							
закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	4,80	63	5,08	4,6	0,28			
Итого				63,23	491	20,18	22,2	41,63			
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	10,97	91	1,5	4,6	11		
			Капуста белокачанная	84	3,70						
			морковь	32	1,92						
			яблоко	24	4,20						
			сахар	5	0,43						
	1 блюдо	56/68	Свеклольник	250	14,01	113,3	2	5,1	14,8		
			картофель	53	1,96						
			свекла	82	4,10						
			морковь	12	0,72						
			лук реп.	13	0,57						
			масло растительное	5	0,73						
			томатна паста	1,25	0,37						
	2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	80/40	44,00	233	10,1	15,3	3		
			печень	143	35,75						
			масло растительное	10	1,45						
			сметана	10	5,43						
			мука	3	0,20						
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	180	10,23	267,8	12,6	7,8	52,1		
			крупа гречневая	86	4,73						
			масло сливочное	5	5,50						
напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20			
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,36	93,5	3,5	0,5	24,15			
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,44	74,4	2,3	0,3	14,8			
Итого				94,01	949	32	33,6	139,85			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75		
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4		
	сладкое	г.п.	Печенье	40	12,8	89,3	3,6	10,2	41,6		
Итого				61,8	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	масто растительное	10	1,45						
			фринадельи из кур	100	44	207	14	12,2	10,1		
			гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	12,178	241	4,4	4,3	25,3
	хлеб бел.	г.п.	рис	53	6,678						
			масло сливочное	5	5,5						
			хлеб пшеничный	40	1,36	93,5	3,5	0,5	24,15		
			гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,1752	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,3152						
сахар	10	0,86									
Итого				66,7182	713,5	25,8	27,53	76,25			
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	19,6	100	5,8	5	8		
			гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,1752	35	0,1	0,03	9,9
	сладкое	260/285	чай	0,4	0,3152						
			сахар	10	0,86						
			Булочка слобная	50	8,4108	159	3,9	4,3	26		
			мука	30	1,95						
			дрожжи	0,4	0,0104						
			соль	0,3	0,0114						
			сахар	8	0,688						
			масло сливочное	4,5	4,95						
яйцо	3шт	0,36									
молоко	4,5	0,441									
Итого				29,186	294	9,8	9,33	43,9			
Итого за весь день				314,94	2662,1	92,68	103,16	375,38			

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	75/89	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,67	224	5,5	5,2	13,25
			молоко	125	12,25				
			масло сливочное	1,6	1,76				
			сахар	1,6	0,14				
			рис	20	2,52				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	10,96	94	2,9	2,8	14,9
			какао порошок	2	0,30				
			сахар	10	0,86				
	хлеб	2/10.	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	26,01	328	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,36	93,5	3,5	1,2	24,15
			масло сливочное	10	11,00				
			сыр	15	13,65				
	закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	4,80	63	5,08	4,6	0,28
Итого					58,44	802,5	23,68	23,4	65,78
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	49,97	91	1,5	4,6	11
			Капуста белокачанная	84	3,70				
			морковь	32	1,92				
			яблоко	24	43,20				
			сахар	5	0,43				
			масло растительное	5	0,73				
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	14,01	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	1,96				
			свекла	82	4,10				
			морковь	12	0,72				
			лук реп.	13	0,57				
			масло растительное	5	0,73				
			томатна паста	1,25	0,37				
	2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	120/50.	58,44	109	23,5	19,8	3,4
			печень	214	49,22				
			масло растительное	15	2,18				
			сметана	12,5	6,79				
			мука	4	0,26				
			соус	50	1,17				
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	200	11,83	214,2	14	8,7	57,9
			крупя гречневая	95	5,23				
			масло сливочное	6	6,60				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	50	1,70	245	7	1,2	50,8	
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,44	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого				149,39	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.	сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Печенье	40	12,8	166,3	2,9	3,8	166,8
Итого				61,8	291,6	4,2	4,1	198,95	
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	фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1
			Каша рисовая рассыпчатая	180	13,564	241	4,4	4,3	25,3
	гарнир	131/153	рис	64	8,064				
			масло сливочное	5	5,5				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,32	93,5	3,5	0,5	24,15
	гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,1752	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,3152				
			сахар	10	0,86				
Итого				68,0642	713,5	25,8	27,53	76,25	
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18,4	100	5,8	5	8
			гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,1752	35	0,1
	сладкое	260/285	Булочка слобная	50	8,4028	159	3,9	4,3	26
			мука	30	1,95				
	сладкое	260/285	дрожжи	0,4	0,0104				
			соль	0,3	0,0114				
			сахар	8	0,68				
			масло сливочное	4,5	4,95				
			яйцо	3шт	0,36				
	молоко	4,5	0,441						
Итого				27,978	259	9,8	9,3	43,9	
Итого за весь день					365,67	2989,5	113,78	104,03	557,58

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025