

Утверждаю _____ директор
МБОУ Целинной ОШИ №15 "Н.А.
Делянская

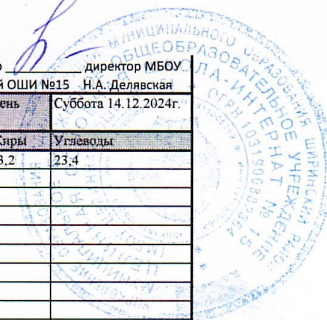
Основное организованное меню

| Школа | МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие | | Отд./корп | | | | День | Суббота 14.12.2024г. | | | | |
|---------------------------|---|----------|---------------------------|--------------|-----------------|--|--------------|-------------------------|--------------|------|------|-------|
| Прием пищи | Раздел | № рецеп. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | гор.блюдо | 213/236 | Запеканка из творога | 7,5 | 16,78 | 430,8 | 25,5 | 19,8 | 35,08 | | | |
| | | | творог | 141 | 81,78 | | | | | | | |
| | | | манка | 10 | 0,56 | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | | | | |
| | | | яйцо | 1/10штг | 1,20 | | | | | | | |
| | | | сухари панировочные | 6 | 1,26 | | | | | | | |
| | | | сметана | 6 | 3,26 | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 6 | 6,60 | | | | | | | |
| | | | молоко сгущенное | 20 | 3,04 | | | | | | | |
| | | | гор. Блюдо | 75/89 | | Суп молочный с макаронами | 200 | 26,74 | 119 | 4,4 | 4,1 | 15,9 |
| | | | | | | макароны | 20 | 1,12 | | | | |
| | | | | | | молоко | 125 | 1,90 | | | | |
| | | | | | | сахар | 2 | 1,72 | | | | |
| | | | гор.напиток | 272/299 | | кофейный напиток на молоке | 200 | 11,30 | 94 | 2,9 | 2,8 | 14,9 |
| | | | | | | молоко | 100 | 9,80 | | | | |
| | | | | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | |
| | | | | | | кофейный напиток | 8 | 0,64 | | | | |
| | | | хлеб | 3//11. | | бутерброд с сыром | 3 | 21,72 | 106 | 5 | 3 | 14,5 |
| | | | | | | сыр | 22 | 20,02 | | | | |
| | | | | | | хлеб | 50 | 1,70 | | | | |
| Итого | | | | 49,80 | 749,8 | 33,4 | 25,6 | 64,48 | | | | |
| Обед | закуска | 40/48 | Винегрет овощной | 100 | 14,91 | 55 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | | | |
| | | | свекла | 19 | 0,95 | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,5 | 0,75 | | | | | | | |
| | | | картофель | 27,5 | 1,24 | | | | | | | |
| | | | огурец соленый | 27,5 | 9,90 | | | | | | | |
| | | | Капуста белокачанная | 20 | 0,88 | | | | | | | |
| | | | лук реп. | 17,5 | 0,77 | | | | | | | |
| | | | сахар | 0,5 | 0,04 | | | | | | | |
| | | | соль | 0,3 | 0,01 | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2,5 | 0,36 | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,3 | 0,004 | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | 52/64 | | Щи из свеж. Капусты с картофелем | 300 | 14,24 | 112 | 2,1 | 7 | 10,1 |
| | | | | | | Капуста белокачанная | 76 | 3,27 | | | | |
| | | | | | | картофель | 46 | 2,07 | | | | |
| | | | | | | морковь | 15 | 0,90 | | | | |
| | | | | | | лук реп. | 14 | 0,62 | | | | |
| | | | | | | масло растительное | 6 | 0,87 | | | | |
| | | | | | | сметана | 12 | 6,51 | | | | |
| | | | 2 блюдо | 76/90 | | Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским | 120 | 86,85 | 172 | 23 | 9,5 | 1,7 |
| | | | | | | горбуша | 252 | 110,88 | | | | |
| | | | | | | морковь | 5 | 0,30 | | | | |
| | | | | | | лук реп. | 6 | 0,26 | | | | |
| | | | | | | соус польский | 50 | 11,73 | | | | |
| | | | | | | масло сливочное | 10 | 11,00 | | | | |
| | | | | | | кислота лимонная | 0,2 | 0,0029 | | | | |
| | | | гарнир | 292/225 | | Макароны отварные | 180 | 9,08 | 235 | 6,6 | 5 | 40 |
| | | | | | | макароны | 64 | 3,58 | | | | |
| | | | | | | масло сливочное | 5 | 5,50 | | | | |
| | | | напиток | 278/305 | | чай с сахаром | 200 | 1,18 | 35 | 0,1 | 0,03 | 9,9 |
| | | | | | | чай | 0,4 | 0,32 | | | | |
| | | | | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | |
| | | | хлеб бел. | г.п. | | хлеб пшеничный | 55 | 1,87 | 131 | 3,8 | 1,5 | 25,7 |
| | | | хлеб черн. | г.п. | | хлеб ржаной | 40 | 1,44 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 |
| Итого | | | | | 129,57 | 814,4 | 39,2 | 25,63 | 169,5 | | | |
| Полдник | фрукты | г.п. | фрукт свежий (апельсин) | 200 | 52 | 108 | 2,7 | 0,56 | 2,24 | | | |
| | | | напиток | г.п. | | сок фруктовый | 200 | 16,6 | 92 | 1 | 0 | 25,4 |
| | | | сладкое | г.п. | | Вафли | 40 | 13,2 | 81 | 0,7 | 3,78 | 0,63 |
| Итого | | | | | 81,8 | 281 | 4,4 | 4,34 | 28,27 | | | |
| Ужин | закуска | 27/35 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 11,82735 | 82 | 0,9 | 5,1 | 8,3 | | | |
| | | | свекла | 65 | 3,25 | | | | | | | |
| | | | яблоко | 43 | 7,74 | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 0,725 | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,5 | 0,00735 | | | | | | | |
| | | | сахар | 1 | 0,086 | | | | | | | |
| | | | соль | 0,5 | 0,019 | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | 105/119 | | Тефтели из говядины | 100 | 44 | 338,3 | 14,2 | 22,8 | 22,9 |
| | | | | | | гарнир | 131/153 | 230 | 18,1005 | 215 | 4,7 | 8,1 |
| | | | хлеб бел. | г.п. | | картофель | 193,5 | 8,7075 | | | | |
| | | | | | | молоко | 28,5 | 2,793 | | | | |
| | | | | | | масло сливочное | 6 | 6,6 | | | | |
| | | | 269/296 | | | хлеб пшеничный | 40 | 1,36 | 93,5 | 3,5 | 0,5 | 24,15 |
| чай с молоком | 200 | 6,0752 | | | | 69 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | | | |
| чай | 0,4 | 0,3152 | | | | | | | | | | |
| молоко | 50 | 4,9 | | | | | | | | | | |
| сахар | 10 | 0,86 | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | | 81,36305 | 797,8 | 24,9 | 38,3 | 97,65 | | | |
| завтрак 2 | кисломолочный напиток | г.п. | кефир | 200 | 18,4 | 100 | 5,8 | 5 | 8 | | | |
| | | | гор. Напиток | 278/305 | 200 | 20,3752 | 35 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | | |
| | | | чай | 0,4 | 0,3152 | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | | | | |
| | | | сладкое | г.п. | | Печенье | 60 | 19,2 | 134 | 3,6 | 10,2 | 41,6 |
| Итого | | | | | 38,7752 | 269 | 9,5 | 15,23 | 59,5 | | | |
| Итого за весь день | | | | | 381,30 | 2912 | 111,4 | 109,1 | 359,4 | | | |



Основное организованное меню

Утверждаю _____ директор МБОУ
Целинной ОШИ №15 Н.А. Делянская



| Школа | МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие | | | Отд./корп | | | | День | Суббота 14.12.2024г. | |
|---------------------------|--|-------------|---------------------------|--|---------------------|----------------------------------|--------|-------|----------------------|-------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | гор.блюдо | 213/236 | Запеканка из творога | 100,0 | 66,11 | 197,3 | 12,3 | 13,2 | 23,4 | |
| | | | творог | 94 | 54,52 | | | | | |
| | | | манка | 6 | 0,34 | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 0,52 | | | | | |
| | | | яйцо | 1/10шт | 1,20 | | | | | |
| | | | сухари панировочные | 4 | 0,84 | | | | | |
| | | | сметана | 4 | 2,17 | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4 | 4,40 | | | | | |
| | молоко сгущенное | 14 | 2,13 | | | | | | | |
| | гор. Блюдо | 75/89 | | Суп молочный с макаронами | 200 | 15,74 | 82 | 4,4 | 4,1 | 15,9 |
| | | | | макароны | 20 | 1,12 | | | | |
| | | | | молоко | 125 | 12,25 | | | | |
| | | | | сахар | 2 | 0,17 | | | | |
| | гор.напиток | 272/299 | | кофейный напиток на молоке | 200 | 19,12 | 94 | 2,9 | 2,8 | 14,9 |
| | | | | молоко | 100 | 9,50 | | | | |
| сахар | | | | 110 | 9,46 | | | | | |
| кофейный напиток | | | | 2 | 0,16 | | | | | |
| хлеб | 3/11. | | бутерброд с сыром | 30/10. | 11,03 | 106 | 5 | 3 | 14,5 | |
| | | | сыр | 11 | 10,01 | | | | | |
| | | | хлеб | 30 | 1,02 | | | | | |
| Итого | | | | | 96,26 | 479,3 | 24,6 | 23,1 | 68,7 | |
| Обед | закуска | 40/48 | Винегрет овощной | 100 | 14,91 | 55 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | |
| | | | свекла | 19 | 0,95 | | | | | |
| | | | морковь | 12,5 | 0,75 | | | | | |
| | | | картофель | 27,5 | 1,24 | | | | | |
| | | | огурец соленый | 27,5 | 9,90 | | | | | |
| | | | Капуста белокачанная | 20 | 0,88 | | | | | |
| | | | лук реп. | 17,5 | 0,77 | | | | | |
| | | | сахар | 0,5 | 0,04 | | | | | |
| | | | соль | 0,3 | 0,01 | | | | | |
| | | | масло растительное | 2,5 | 0,36 | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,3 | 0,004 | | | | | |
| | | | 1 блюдо | 52/64 | | Щи из свеж. Капусты с картофелем | 250 | 11,95 | 98,3 | 2,1 |
| | Капуста белокачанная | 64 | | | | 2,82 | | | | |
| | картофель | 39 | | | | 1,76 | | | | |
| | морковь | 12 | | | | 0,72 | | | | |
| | лук реп. | 11,5 | | | | 0,51 | | | | |
| | масло растительное | 5 | | | | 0,73 | | | | |
| | 2 блюдо | 76/90 | | Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским | 120 | 106,46 | 183 | 12 | 9,5 | 1,7 |
| | | | | горбуша | 214 | 94,16 | | | | |
| | | | | морковь | 5 | 0,30 | | | | |
| | | | | лук реп. | 6 | 0,26 | | | | |
| | | | | масло сливочное | 10 | 11,00 | | | | |
| | | | | кислота лимонная | 0,2 | 0,003 | | | | |
| | | | | мука | 2 | 0,13 | | | | |
| | | | | яйцо | 5шт | 0,60 | | | | |
| | гарнир | 202/225 | | Макароны отварные | 100 | 9,08 | 235 | 6,6 | 5 | 40 |
| | | | | макароны | 64 | 3,58 | | | | |
| | напиток | 278/305 | | чай с сахаром | 200 | 1,18 | 35 | 0,1 | 0,03 | 9,9 |
| | | | | чай | 0,4 | 0,32 | | | | |
| | | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | |
| хлеб бел. | | | | г.п. | хлеб пшеничный | 55 | 1,87 | 130 | 3,8 | 1,5 |
| хлеб черн. | г.п. | хлеб ржаной | 40 | 1,44 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | | |
| Итого | | | | | 146,89 | 810,7 | 28,2 | 25,63 | 109,5 | |
| Полдник | фрукты | г.п. | фрукт свежий (апельсин) | 200 | 52 | 108 | 2,7 | 0,56 | 2,24 | |
| | напиток | г.п. | сок фруктовый | 200 | 16,6 | 92 | 1 | 0 | 25,4 | |
| | сладкое | г.п. | Вафли | 20 | 6,6 | 54 | 0,16 | 0,02 | 0,08 | |
| Итого | | | | | 75,2 | 254 | 3,86 | 0,58 | 27,72 | |
| Ужин | закуска | 27/35 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 11,82735 | 82 | 0,9 | 5,1 | 8,3 | |
| | | | свекла | 65 | 3,25 | | | | | |
| | | | яблоко | 43 | 7,74 | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 0,725 | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,5 | 0,00735 | | | | | |
| | | | сахар | 1 | 0,086 | | | | | |
| | | | соль | 0,5 | 0,019 | | | | | |
| | | | 2 блюдо | 105/119 | Тефтели из говядины | 90 | 39,6 | 154,8 | 9 | 10,8 |
| | гарнир | 131/153 | | Картофельное пюре | 150 | 15,02375 | 140 | 1,8 | 1,2 | 0,81 |
| | | | | картофель | 161,5 | 7,2675 | | | | |
| | | | | молоко | 23,75 | 2,25625 | | | | |
| | | | | масло сливочное | 5 | 5,5 | | | | |
| | хлеб бел. | г.п. | | хлеб пшеничный | 40 | 1,36 | 93,5 | 3,5 | 0,5 | 24,15 |
| | | | | 269/296 | чай с молоком | 200 | 6,0752 | 69 | 1,6 | 1,8 |
| | | | | чай | 0,4 | 0,3152 | | | | |
| | | | | молоко | 50 | 4,9 | | | | |
| | | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | |
| | Итого | | | | | 73,8863 | 539,3 | 16,8 | 19,4 | 51,06 |
| завтрак 2 | кисломолочный напиток | г.п. | Кефир | 200 | 18,4 | 100 | 5,8 | 5 | 8 | |
| | | | гор. Напиток | 278/305 | чай с сахаром | 200 | 1,1752 | 35 | 0,1 | 0,03 |
| | | | | чай | 0,4 | 0,3152 | | | | |
| | | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | |
| | сладкое | г.п. | Печенье | 50 | 16 | 111,7 | 2,1 | 4,5 | 9 | |
| Итого | | | | | 35,5752 | 246,7 | 8 | 9,53 | 26,9 | |
| Итого за весь день | | | | | 427,81 | 2330 | 81,46 | 78,24 | 283,88 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025