

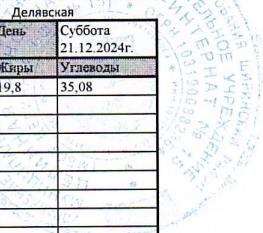
Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Озд./корп				День	Суббота 21.12.2024г.			
Прием пищи	Раздел	№ реп.	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							
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 белокочанная	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	7	10,1
	Капуста белокочанная	64				2,82						
	картофель	39				1,76						
	морковь	12				0,72						
	лук реп.	11,5				0,51						
	2 блюдо	76/90		масло растительное	5	0,73						
				сметана	10	5,43						
				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						
	гарнир	202/225		макароны отварные	100	9,08	235	6,6	5	40		
				макароны	64	3,58						
				масло сливочное	5	5,50						
				чай с сахаром	200	1,18	35	0,1	0,03	9,9		
	напиток	278/305		чай	0,4	0,32						
				сахар	10	0,86						
хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	55	1,87	130	3,8	1,5	25,7			
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	200	16,6	92	1	0	25,4			
			сладкое	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	5,4
						картофельное пюре	150	15,02375	140	1,8	1,2	0,81
	гарнир	131/153		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		
				чай с молоком	200	6,0752	69	1,6	1,8	12,4		
		269/296		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	9,9	
				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			

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

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие		Отд./корп	Дельская							
				Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	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	1/10шт	1,20						
			сухари панировочные	6	1,26						
			сметана	6	3,26						
			масло сливочное	6	6,60						
			молоко стуженное	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				
					масло сливочное	2	22,00				
			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						
			мука	2	0,13						
			яйцо	5шт	0,60						
	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	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	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	Картофельное пюре	230	18,1005	215	4,7	8,1	29,9
					картофель	193,5	8,7075				
					молоко	28,5	2,793				
					масло сливочное	6	6,6				
			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	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	чай с сахаром	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			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025