

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп				День	Вторник 14.01.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная	180/5	25,541	145	8,2	8	33,4	
			вязкая							
			молоко	120	11,76					
			гречка	63	3,465					
			сахар	6	0,516					
				масло сливочное	7	7,7				
			272/29	Кофейный напиток на молоке	200	11,3	94	2,9	2,8	11,2
				Кофейный напиток	8	0,64				
				сахар	10	0,86				
				молоко	100	9,8				
	напиток	г.п.	кефир	200	18,4	100	5,8	5	8	
	Фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)	200	52	108	2,7	0,56	2,24	
	хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	50/20.	21,72	102	5	3	14,5	
хлеб пшеничный			50	1,7						
сыр			22/01.	20,02						
Итого					139,381	549	24,6	19,36	69,34	
Обед	закуска	сен.17	Салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком"	100	11,456	99	4,2	9,2	5,7	
			капуста белокачанная	84	3,696					
			гороше консерв.	20	1,8					
			яйцо	40	4,8					
			масло растительное	8	1,16					
	1 блюдо	65/78	Борщ с капустой и картофелем	300	15,881	165	2,8	5,6	8,3	
			капуста белокачанная	30	1,32					
			картофель	48	2,16					
			морковь	16	0,96					
			лук реп.	14	0,616					
			масло растительное	6	0,87					
			свекла	64	3,2					
			томатная паста	3,5	1,0255					
			сметана	10	5,4285					
			сахар	3,5	0,301					
	2 блюдо	129/151	Котлета с соусом	120/50	33,63	315	20,1	15,3	17	
			Котлета	100	31					
			соус	5,3	2,632					
			лук реп.	1	0,044					
			морковь	3	0,18					
			томатна паста	5	1,465					
			масло сливочное	0,7	0,77					
			сахар	0,5	0,043					
			мука	2	0,13					
			гарнир	129/151	Макароны отварные с маслом	230/10	9,084	301	8,4	6,4
	Макароны	64			3,584					
	масло сливочное	5			5,5					
	напиток	278/303	Напиток Яблочно- лимонный	200	15,5	101	0,3	0,2	0,8	
			Яблоко	57	10,26					
			лимон	16	3,52					
Сахар			20	1,72						
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,36	93,5	3,5	0,5	24,15		
		хлеб ржаной	20	0,72	37,2	1,15	0,15	7,4		
Итого					87,63	1111,7	40,45	37,35	114,35	
Итого за весь день					227,01	1660,7	65,05	56,71	183,69	

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	66,333	158			
Завтрак			гречка	45	2,475		8,2	8	33,4
Завтрак			сахар	5	0,43				
Завтрак			молоко	86	8,428				
Завтрак			масло сливочное	5	55				
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Сырники из творога	100/10	88,87	125		15	20
			творог	135	78,3				
			Яйцо	1/8шт	0,96				
			мука	20	1,3				
			сахар	15	1,29				
			масло сливочное	5	5,5				
			сгущенное молоко	10	1,52				
	гор.напиток	272/29	кофейный напиток на молоке	200	10,852	94	2,9	2,8	11,2
			кофейный напиток	2,4	0,192				
			молоко	100	9,8				
			сахар	10	0,86				
	хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	30/10.	11,03	106	5	3	14,5
			хлеб пшеничный	30	1,02				
			сыр	11/01.	10,01				
Итого					110,752	483	41,1	28,8	79,1
Обед									
	закуска	39/47	салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком"	60	12,747	92			
			капуста белокачанная	68	2,992		4,2	9,2	5,7
			лук	20	0,88				
			гороше консерв.	34	3,06				
			яйцо	40	4,8				
			масло растительное	7	1,015				
	1 блюдо	65/78	Борщ с капустой и картофелем	200	11,1878	110	1,9	6,6	10,13
			капуста белокачанная	20	0,88				
			картофель	21	0,945				
			морковь	10	0,6				
			свекла	42	2,1				
			сахар	2	0,172				
			лук реп.	9	0,396				
			масло растительное	4	0,58				
			томатна паста	3	1,172				
			сметана	8	4,3428				
	2 блюдо	99/113	Котлета с соусом	90	32,5103	118,3	12	11	11
			котлета	100	31				
			соус	12,3	1,5103				
			лук реп.	0,5	0,22				
			томатна паста	3	0,879				
			масло сливочное	1,7	0,187				
			мука	1,3	0,0845				
			морковь	1,9	0,114				
			сахар	0,3	0,0258				
	гарнир	129/151	макарони отварные с маслом	200/10	4,134	275	8,4	6,4	51
			макарони	64	3,584				
			масло сливочное	5	0,55				
	напиток	278/303	Напиток Яблочно-лимонный	200	15,5	101	0,3	0,2	0,8
			Яблоко	57	10,26				
			лимон	16	3,52				
			Сахар	20	1,72				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,36	93,5	3,5	0,5	24,15
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	20	0,72	37,2	1,15	0,15	7,4
Итого					78,16	827	31,45	34,05	110,18
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	35	11,55	81	0,74	3,78	0,063
Итого					80,15	281	4,44	4,34	27,703
Ужин									
	закуска	129/151	Картофель отварной с маслом	180	18,35	151	3,5	3,8	25
			картофель	310	13,95				
			масло сливочное	4	4,4				
	гор.блюдо	93/107	Гуляш из отварной курицы	80/30	99,1265	268,2	11,2	17,91	6,3
			лук реп.	15,4	0,6776				
			томатна паста	3,3	0,9669				
			морковь	19,1	1,146				
			мука	3,3	0,165				
			масло растительное	7,8	1,131				
			филе куриное	198	95,04				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	35	1,19	81,81	3,06	0,44	1,76
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	35	1,26	65,1	2,01	0,26	1,04
	гор. Напиток	269//296	чай с молоком	200	6,0752	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,3152				
			Сахар	10	0,86				
			молоко	50	4,9				
Итого					126,0017	635,11	21,37	24,21	46,5
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	18,4	100	5,8	5	8
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	30	9,6	125,1	2,18	0,53	125,1
Итого					28	225,1	7,98	5,53	133,1
Итого за весь день					423,06	2451,21	106,34	96,93	396,583

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

Основное организованное меню

Школа		МБОУ Целинная ОШИ № 15		Отд./корп				День		
1-4 классы								Вторник		
Прием пищи		Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	каша гречневая		180/5	16,833	158	8,2	8	33,4
			молочная вязкая							
			гречка							
			сахар							
			молоко							
			масло сливочное		5	5,5				
	фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)		200	52	108	2,7	0,56	2,24
	напиток	г.п.	кефир		200	18,4	100	5,8	5	8
		03.ноя	бутерброд с сыром		30/10.	11,03	106	5	3	14,5
			хлеб пшеничный		30	1,02				
			сыр		11/01.	10,01				
Итого						98,263	472	21,7	16,56	58,14
Обед										
	закуска	39/47	салат "из белокачанной		60	13,182	92	4,2	9,2	5,7
			капусты с зеленым гор."							
			капуста белокачанная							
			лук реп.							
			гороше консерв.							
			яйцо							
				масло растительное		10	1,45			
	1 блюдо	65/78	Борщ с капустой и		200	6,189	110	2,13	5,63	10,13
			картофелем							
			капуста белокачанная							
			картофель							
			морковь							
			лук реп.							
			масло растительное							
			свекла							
			сметана							
			томатна паста							
				сахар		2	0,688			
	2 блюдо	93/107	Котлета с соусом		80/30	36,7921	118,3	12	11	11
			Котлета		100	31				
Соус			12,3	2,9953						
лук реп.			0,5	0,022						
томатна паста			3	0,879						
масло сливочное			1,7	1,87						
мука			1,3	0,0845						
морковь			1,9	0,114						
сахар			0,3	0,0258						
гарнир			129/151	Макароны с маслом		200/10	7,984	275	8,4	6,4
	макароны			64	3,584					
	масло сливочное			4	4,4					
напиток	278/303	Напиток Яблочно-		200	15,5	101	0,3	0,2	0,8	
		лимонный								
		Яблоко								
		лимон								
			Сахар		20	1,72				
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный		40	1,36	93,5	3,5	0,5	24,15	
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной		20	0,72	37,2	1,15	0,15	7,4	
Итого					81,73	827	31,68	33,08	110,18	
Итого за весь день					179,99	1299	53,38	49,64	168,32	

Основное организованное меню								Утверждаю директор МБОУ Целинной ОШИ №15 Н.А. Делявская			
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие		Отд./корп	Цена	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы	Вторник 14.01.2025г		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	21,241	240	8,2	8	33,4		
			гречка	63	3,465						
			молоко	120	11,76						
			сахар	6	0,516						
			масло сливочное	5	5,5						
			кофейный напиток на молоке	200	42,44	94	2,9	2,8	11,2		
			кофейный напиток	8	0,64						
			молоко	100	9,8						
			сахар	10	0,86						
			сырники из творога	100/10	32	125	25	15	20		
хлеб	3/11.		бутерброд с сыром	50/20	21,72	167	7,6	4,3	17,2		
			хлеб пшеничный	50	1,7						
			сыр	22/01.	20,02						
Итого				85,401	626	43,7	30,1	81,8			
Обед	закуска	39/47	салат "из белокачанной капусты с зелюгорошком"	100	13,246	122	4,2	9,2	5,7		
			капуста белокачанная	84	3,696						
			морковь	25	1,5						
			горохе консерв.	20	1,8						
			яйцо	40	4,8						
			масло растительное	8	1,45						
			1 блюдо	65/78	Борщ	300	9,4315	165	2,8	5,6	8,3
			капуста белокачанная		30	1,32					
			картофель		32	1,44					
			морковь		16	0,96					
	лук реп.	14	0,616								
	масло растительное	6	0,87								
	свекла	64	3,2								
	сметана	10	5,4285								
	сахар	3,5	0,301								
	томатна паста	3,5	1,0255								
	2 блюдо	202/225	Макароны отварные с маслом	230/10	9,084	301	8,4	6,4	51		
	макароны		64	3,584							
	масло сливочное		5	5,5							
	гарнир		99/113	Котлета с соусом	120/50	35,702	315	20,1	15,3	17	
	котлета			100	31						
	соус			10	4,702						
	лук реп.			1	0,044						
	морковь			3	0,18						
	масло сливочное			2,7	2,97						
	томатна паста			5	1,465						
	сахар	0,5		0,043							
	напиток	278/303		Напиток Яблочно-лимонный	200	15,5	101	0,3	0,2	0,8	
	Яблоко			57	10,26						
	лимон		16	3,52							
Сахар	20		1,72								
хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,36	93,5	3,5	0,5	24,15		
хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	20	0,72	37,2	1,15	0,15	7,4		
Итого					85,04	1134,7	40,45	37,35	114,35		
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	35	11,55	81	0,74	3,78	0,063	
Итого				80,15	281	4,44	4,34	27,703			
Ужин	закуска	93/107	Гуляш из отварной курицы	120/49	110,7078	315	4,3	0	37,8		
			Филе куриное	220	105,6						
			лук реп.	18,7	0,8228						
			морковь	22,3	1,338						
			масло растительное	10	1,45						
			мука	5	0,325						
			томатна паста	4	1,172						
			гор.блюдо	129/151	Картофель отварной	180	6,66	176,4	4,3	0	37,8
			картофель		310	13,95					
			масло сливочное		4	4,4					
	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	
	гор. Напиток	269//296	чай с молоком		200	6,0752	35	0,1	0,03	9,9	
	чай		0,4		0,3152						
	Сахар		10		0,86						
молоко	50		4,9								
Итого						126,243	694,3	14,5	0,83	124,45	
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	18,4	100	5,8	5	8		
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	40	12,6	166,8	2,9	0,7	166,8		
Итого				31	266,8	8,7	5,7	174,8			
Итого за весь день				407,84	2965,9	113	80,63	413,42			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025