

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШ №15 7-11 лет прогимназия			Отд./корп			День	Суббота 25.01.2025г.	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	М. углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	66,11	197,3			
			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
			макароны	20	1,12				
			молоко	125	12,25				
			сахар	2	0,17				
			масло сливочное	2	2,20				
	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	7	10,1
			Капуста белокачанная	64	2,82				
			картофель	39	1,76				
			морковь	12	0,72				
			лук реп.	11,5	0,51				
			масло растительное	5	0,73				
			сметана	10	5,43				
	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				
			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	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	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	5,4
	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	12,4
			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

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп.			Дата	Суббота	
Прямая пища	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	29,8	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
			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	5штг	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
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