

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие		Отд./корп								
Прим. пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Вет.б	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				
			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 белокочанная	84	3,70						
			морковь	32	1,92						
			яблоко	24	4,20						
			сахар	5	0,43						
			масло растительное	5	0,73						
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	14,43	113,3	2	5,1	14,8		
			картофель	53	2,39						
			свекла	82	4,10						
			морковь	12	0,72						
			лук реп.	13	0,57						
			масло растительное	5	0,73						
			томатна паста	1,25	0,37						
			сахар	1,6	0,14						
	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					94,43	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	200	16,6	92	1	0	25,4		
			сладкое	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	8,365	137	3,8	10,5	6,8		
			картофель	45	2,025						
			морковь	25	1,5						
			горошек консерв.	27	2,43						
			яйцо	8шт	0,96						
	2 блюдо	104/118	фрикадельки 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
гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,1752	35	0,1	0,03	9,9			
		чай	0,4	0,3152							
Итого			сахар	10	0,86						
					67,0782	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	0,03	9,9
					чай	0,4	0,3152				
	сладкое	260/285	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					27,986	294	9,8	9,33	43,9		
Итого за весь день					314,52	2662,1	92,68	103,16	375,38		

Основное организованное меню

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



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				
	закуска	г.п.	сыр	15	13,65				
			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	14,43	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	2,39				
			свекла	82	4,10				
			морковь	12	0,72				
			лук реп.	13	0,57				
			масло растительное	5	0,73				
			томатна паста	1,25	0,37				
			сахар	1,6	0,14				
	2 блюдо	95/109	сметана	10	5,43				
			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				
	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				
			соус	50	1,17				
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				149,81	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	200	16,6	92	1	0	25,4
			сладкое	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	8,365	137	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	2,025				
			морковь	25	1,5				
			горошек консерв.	27	2,43				
			яйцо	8шт	0,96				
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1
			масло растительное	10	1,45				
	гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	13,564	241	4,4	4,3	25,3
	хлеб бел.	г.п.	рис	64	8,064				
			масло сливочное	5	5,5				
			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				68,4242	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	чай	0,4	0,3152				
			сахар	10	0,86				
			Булочка сдобная	50	8,4028	159	3,9	4,3	26
			мука	30	1,95				
			дрожжи	0,4	0,0104				
			соль	0,3	0,0114				
			сахар	8	0,68				
			масло сливочное	4,5	4,95				
Итого			яйцо	3шт	0,36				
			молоко	4,5	0,441				
Итого за весь день				27,978	259	9,8	9,3	43,9	
Итого за весь день				366,45	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