

Основное организованное меню

Утверждено _____ директор МБОУ
Целинной ОШ №15 Н.А. Дельская

| Школа | МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет пребывания | | Отд/контр | | | | День | Суббота 08.02.2025г. | | | |
|---------------------------|--|-------------------|-----------------------------|-----------------|---|--------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|
| Прим. piatti | Раздот | № реп. | Блюдо | Выхса, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углевода | | |
| Завтрак | гор. блюдо | 213/236 | Запеканка из творога | 100,0 | 66,67 | 197,3 | 12,3 | 13,2 | 23,4 | | |
| | | | творог | 94 | 54,52 | | | | | | |
| | | | манка | 6 | 0,35 | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 0,52 | | | | | | |
| | | | яйцо | 1/10шт | 1,40 | | | | | | |
| | | | сухари панировочные | 4 | 0,84 | | | | | | |
| | | | сметана | 4 | 2,26 | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4 | 4,64 | | | | | | |
| | | | молоко сгущенное | 14 | 2,13 | | | | | | |
| | | | гор. Блюдо | 75/89 | Суп молочный с макаронами | 200 | 15,86 | 82 | 4,4 | 4,1 | 15,9 |
| | | | | | макароны | 20 | 1,12 | | | | |
| | | | | | молоко | 125 | 12,25 | | | | |
| | | | | | сахар | 2 | 0,17 | | | | |
| | | | | | масло сливочное | 2 | 2,32 | | | | |
| | | | гор. напиток | 272/299 | кофейный напиток на молоке | 200 | 19,13 | 94 | 2,9 | 2,8 | 14,9 |
| | | молоко | 100 | 9,50 | | | | | | | |
| | | сахар | 110 | 9,46 | | | | | | | |
| | | кофейный напиток | 2 | 0,17 | | | | | | | |
| хлеб | 3/11 | бутерброд с сыром | 30/10 | 11,83 | 106 | 5 | 3 | 14,5 | | | |
| | | сыр | 11 | 10,78 | | | | | | | |
| | | хлеб | 30 | 1,05 | | | | | | | |
| Итого | | | | 97,63 | 479,3 | 24,6 | 23,1 | 68,7 | | | |
| Обед. | закуска | 40/48 | Винегрет овощной | 100 | 15,51 | 55 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | | |
| | | | свекла | 19 | 1,14 | | | | | | |
| | | | морковь | 12,5 | 0,75 | | | | | | |
| | | | картофель | 27,5 | 1,24 | | | | | | |
| | | | огурец соленый | 27,5 | 10,18 | | | | | | |
| | | | Капуста белокачанная | 20 | 0,98 | | | | | | |
| | | | лук реп. | 17,5 | 0,77 | | | | | | |
| | | | сахар | 0,5 | 0,04 | | | | | | |
| | | | соль | 0,3 | 0,01 | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2,5 | 0,40 | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,3 | 0,005 | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | 52/64 | Щи из свеж. Капусты с картофелем | 250 | 12,07 | 98,3 | 2,1 | 7 | 10,1 |
| | | | | | Капуста белокачанная | 64 | 3,14 | | | | |
| | | | | | картофель | 39 | 1,76 | | | | |
| | | | | | морковь | 12 | 0,72 | | | | |
| | | | | | лук реп. | 11,5 | 0,51 | | | | |
| | | | | | масло растительное | 5 | 0,30 | | | | |
| | | | | | сметана | 10 | 5,66 | | | | |
| | | | 2 блюдо | 76/90 | Рыба отварная "Горбуша" с соусом польским | 120 | 119,14 | 183 | 12 | 9,5 | 1,7 |
| | | | | | горбуша | 214 | 106,14 | | | | |
| | | | | | морковь | 5 | 0,30 | | | | |
| | | | | | лук реп. | 6 | 0,26 | | | | |
| | | | | | масло сливочное | 10 | 11,60 | | | | |
| | | | | | кислота лимонная | 0,2 | 0,003 | | | | |
| | | | | | мука | 2 | 0,13 | | | | |
| | | | | | яйцо | 5шт | 0,70 | | | | |
| | | | гарнир | 202/225 | Макароны отварные | 100 | 9,38 | 235 | 6,6 | 5 | 40 |
| | | | | | макароны | 64 | 3,58 | | | | |
| | | | | | масло сливочное | 5 | 5,80 | | | | |
| | | | напиток | 278/305 | чай с сахаром | 200 | 1,20 | 35 | 0,1 | 0,03 | 9,9 |
| | | | | | чай | 0,4 | 0,34 | | | | |
| | | | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | |
| | | | хлеб бел. | г.п. | хлеб пшеничный | 55 | 1,93 | 130 | 3,8 | 1,5 | 25,7 |
| | | | хлеб черн. | г.п. | хлеб ржаной | 40 | 1,52 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 |
| | | | Итого | | | | 160,76 | 810,7 | 28,2 | 25,63 | 109,5 |
| Подлик | фрукты | г.п. | фрукт свежий (апельсин) | 200 | 52 | 108 | 2,7 | 0,56 | 2,24 | | |
| | | | сок фруктовый | 200 | 16,6 | 92 | 1 | 0 | 25,4 | | |
| | | | сладкое | г.п. | Вафли | 20 | 7,64 | 54 | 0,16 | 0,02 | 0,08 |
| | | | Итого | | | 76,24 | 254 | 3,86 | 0,58 | 27,72 | |
| Ужин | закуска | 27/35 | Салат из свежесмы с яблоком | 100 | 12,5535 | 82 | 0,9 | 5,1 | 8,3 | | |
| | | | свекла | 65 | 3,9 | | | | | | |
| | | | яблоко | 43 | 7,74 | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 0,8 | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,5 | 0,0075 | | | | | | |
| | | | сахар | 1 | 0,086 | | | | | | |
| | | | соль | 0,5 | 0,02 | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | 105/119 | Тефтели из говядины | 90 | 40,95 | 154,8 | 9 | 10,8 | 5,4 |
| | | | гарнир | 131/153 | Картофельное пюре | 150 | 15,32375 | 140 | 1,8 | 1,2 | 0,81 |
| | | | | | картофель | 161,5 | 7,2675 | | | | |
| | | | | | молоко | 23,75 | 2,25625 | | | | |
| | | | | | масло сливочное | 5 | 5,8 | | | | |
| | | | хлеб бел. | г.п. | хлеб пшеничный | 40 | 1,4 | 93,5 | 3,5 | 0,5 | 24,15 |
| | | | | 269/296 | чай с молоком | 200 | 6,1 | 69 | 1,6 | 1,8 | 12,4 |
| | | | | | чай | 0,4 | 0,34 | | | | |
| | | молоко | 50 | 4,9 | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 0,86 | | | | | | | |
| Итого | | | | 76,32725 | 539,3 | 16,8 | 19,4 | 51,06 | | | |
| завтрак 2 | кисломолочный напиток | г.п. | Кефир | 200 | 19,2 | 100 | 5,8 | 5 | 8 | | |
| | | | гор. Напиток | 278/305 | чай с сахаром | 200 | 1,2 | 35 | 0,1 | 0,03 | 9,9 |
| | | | | | чай | 0,4 | 0,34 | | | | |
| | | | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | |
| | | | сладкое | г.п. | Печенье | 50 | 16,4 | 111,7 | 2,1 | 4,5 | 9 |
| Итого | | | | 36,8 | 246,7 | 8 | 9,53 | 26,9 | | | |
| Итого за весь день | | | | 447,75 | 2330 | 81,46 | 78,24 | 283,88 | | | |



Основное организованное меню

| Школа | МБОУ Целинная ОШП № 15 12-18 лет проживающие | Отд./корп | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | День | Суббота 08.02.2025г. | | | | |
|---------------------------|---|-----------|---------------------------|---------------|--|-------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|--------------|
| Принем пищи | Результат | № рецеп | Блюдо | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | гор. блюдо | 213/236 | Запеканка из творога | 7,5 | 17,51 | 430,8 | 25,5 | 19,8 | 35,08 | | | | | |
| | | | творог | 141 | 81,78 | | | | | | | | | |
| | | | манка | 10 | 0,60 | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | | | | | | |
| | | | яйцо | 1/10штг | 1,40 | | | | | | | | | |
| | | | сухари панировочные | 6 | 1,26 | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 6 | 3,39 | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 6 | 6,96 | | | | | | | | | |
| | | | молоко сгущенное | 20 | 3,04 | | | | | | | | | |
| | | | гор. Блюдо | 75/89 | Суп молочный с макаронами | 200 | 27,94 | 119 | 4,4 | 4,1 | 15,9 | | | |
| | | | | | макаронны | 20 | 1,12 | | | | | | | |
| | | | | | молоко | 125 | 1,90 | | | | | | | |
| | | | | | сахар | 2 | 1,72 | | | | | | | |
| | | | | | масло сливочное | 2 | 23,20 | | | | | | | |
| | | | гор. напиток | 272/299 | кофейный напиток на молоке | 200 | 11,34 | 94 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | | | |
| | | | | | молоко | 100 | 9,80 | | | | | | | |
| | | | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | | | | |
| | | | | | кофейный напиток | 8 | 0,68 | | | | | | | |
| | | | хлеб | 3/11 | бутерброд с сыром | 3 | 23,31 | 106 | 5 | 3 | 14,5 | | | |
| | | | | | сыр | 22 | 21,56 | | | | | | | |
| | | хлеб | 50 | 1,75 | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | 52,16 | 749,8 | 33,4 | 25,6 | 64,48 | | | | | | |
| Обед | закуска | 40/48 | Винегрет овощной | 100 | 15,51 | 55 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | | | | | |
| | | | свекла | 19 | 1,14 | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,5 | 0,75 | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 27,5 | 1,24 | | | | | | | | | |
| | | | огурец соленый | 27,5 | 10,18 | | | | | | | | | |
| | | | Капуста белокачанная | 20 | 0,98 | | | | | | | | | |
| | | | лук реп. | 17,5 | 0,77 | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 0,5 | 0,04 | | | | | | | | | |
| | | | соль | 0,3 | 0,01 | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2,5 | 0,40 | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,3 | 0,005 | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | 52/64 | Пти из свек. Капусты с картофелем | 300 | 15,06 | 112 | 2,1 | 7 | 10,1 | | | |
| | | | | | Капуста белокачанная | 76 | 3,72 | | | | | | | |
| | | | | | картофель | 46 | 2,07 | | | | | | | |
| | | | | | морковь | 15 | 0,90 | | | | | | | |
| | | | | | лук реп. | 14 | 0,62 | | | | | | | |
| | | | | | масло растительное | 6 | 0,96 | | | | | | | |
| | | | | | сметана | 12 | 6,79 | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | 76/90 | Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским | 120 | 99,56 | 172 | 23 | 9,5 | 1,7 | | | |
| | | | | | горбуша | 252 | 124,99 | | | | | | | |
| | | | | | морковь | 5 | 0,30 | | | | | | | |
| | | | | | лук реп. | 6 | 0,26 | | | | | | | |
| | | | | | соус польский | 50 | 12,43 | | | | | | | |
| | | | | | масло сливочное | 10 | 11,60 | | | | | | | |
| | | | | | кислота лимонная | 0,2 | 0,0030 | | | | | | | |
| | | | | | мука | 2 | 0,13 | | | | | | | |
| | | | | | яйцо | 5штг | 0,70 | | | | | | | |
| | | | гарнир | 292/225 | Макаронны отварные | 180 | 9,38 | 235 | 6,6 | 5 | 40 | | | |
| | | | | | макаронны | 64 | 3,58 | | | | | | | |
| | | | | | масло сливочное | 5 | 5,80 | | | | | | | |
| | | | напиток | 278/305 | чай с сахаром | 200 | 1,20 | 35 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | | | |
| | | | | | чай | 0,4 | 0,34 | | | | | | | |
| | | | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | г.п. | хлеб пшеничный | 55 | 1,93 | 131 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | | | |
| | | | хлеб черн. | г.п. | хлеб ржаной | 40 | 1,52 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | | | |
| | | | Итого | | | | 144,16 | 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 | 15,28 | 81 | 0,7 | 3,78 | 0,63 |
| | | | | | | Итого | | | | 83,88 | 281 | 4,4 | 4,34 | 28,27 |
| Ужин | закуска | 27/35 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 12,5535 | 82 | 0,9 | 5,1 | 8,3 | | | | | |
| | | | свекла | 65 | 3,9 | | | | | | | | | |
| | | | яблоко | 43 | 7,74 | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 0,8 | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,5 | 0,0075 | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1 | 0,086 | | | | | | | | | |
| | | | | | соль | 0,5 | 0,02 | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | 105/119 | Тейгели из говядины | 100 | 45,5 | 338,3 | 14,2 | 22,8 | 22,9 | | | |
| | | | гарнир | 131/153 | Картофельное пюре | 230 | 18,4605 | 215 | 4,7 | 8,1 | 29,9 | | | |
| | | | | | картофель | 193,5 | 8,7075 | | | | | | | |
| | | | | | молоко | 28,5 | 2,793 | | | | | | | |
| | | | | | масло сливочное | 6 | 6,96 | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | г.п. | хлеб пшеничный | 40 | 1,4 | 93,5 | 3,5 | 0,5 | 24,15 | | | |
| | | | | 269/296 | чай с молоком | 200 | 6,1 | 69 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | | | |
| | | | | | чай | 0,4 | 0,34 | | | | | | | |
| | | молоко | 50 | 4,9 | | | | | | | | | | |
| | | сахар | 10 | 0,86 | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | 84,014 | 797,8 | 24,9 | 38,3 | 97,65 | | | | | | |
| завтрак 2 | кисломолочный напиток | г.п. | кефир | 200 | 19,2 | 100 | 5,8 | 5 | 8 | | | | | |
| | | | гор. Напиток | 278/305 | чай с сахаром | 200 | 20,88 | 35 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | | | |
| | | | | | чай | 0,4 | 0,34 | | | | | | | |
| | | | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | | | | |
| | | | сладкое | г.п. | Печенье | 60 | 19,68 | 134 | 3,6 | 10,2 | 41,6 | | | |
| Итого | | | | 40,08 | 269 | 9,5 | 15,23 | 59,5 | | | | | | |
| Итого за весь день | | | | 404,30 | 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