

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживания		Оуд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Воскресенье 09.02.2025г.			
Прим. пищи	Расклад	№ раз.	Блюдо										
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крутой рисовой	250	16,76	224	5,3	5,2	13,25	14,9			
			молоко	125	12,25								
			масло сливочное	1,6	1,86								
			сахар	1,6	0,14								
			рис	20	2,52								
			гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	10,95	94	2,9		2,8		
			какао порошок		2	0,30							
			сахар		10	0,85							
			молоко		100	9,80							
			хлеб	2/10.		бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	33,30	110		6,7	9,6	13,2
						хлеб	40	1,40					
						масло сливочное	10	11,60					
						сыр	15	14,70					
			закуска	г.п.		айшо	40/штг	5,60	63		5,08	4,6	0,28
Итого				66,61	491	20,18	22,2	41,63					
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	11,47	91	1,5	4,6	11				
			Капуста белокачанная	84	4,12								
			морковь	32	1,92								
			яблоко	24	4,20								
			сахар	5	0,43								
			масло растительное	5	0,80								
			1 блюдо	56/68		Свекольник	250	15,56	113,3	2	5,1	14,8	
						картофель	53	2,39					
						свекла	82	4,92					
						морковь	12	0,72					
						лук реп.	13	0,57					
						масло растительное	5	0,80					
						томатная паста	1,25	0,37					
						сахар	1,6	0,14					
			2 блюдо	95/109		Печень по-строгановски	80/40	46,09	233	10,1	15,3	3	
						печень	143	37,47					
						масло растительное	10	1,60					
						сметана	10	5,66					
			мука	3	0,20								
			томатная паста	4	1,17								
			гарнир	165/188		каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	267,8	12,6	7,8	52,1	
						крупа гречневая	86	4,73					
			масло сливочное	5	5,80								
			напиток	291/318		напель плодово-ягодный	200	12,00	76	0	0	20	
хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,40	93,5	3,5	0,5	24,15				
хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	40	1,52	74,4	2,3	0,3	14,8				
Итого				98,56	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	13,12	89,3	3,6	10,2	41,6				
Итого				62,12	214,6	4,9	10,5	73,75					
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	8,675	137	3,8	10,5	6,8				
			картофель	45	2,025								
			морковь	25	1,5								
			горошек консерв.	27	2,43								
			айшо	8штг	1,12								
			масло растительное	10	1,6								
			2 блюдо	104/118		фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1	
						картофель	45	2,025					
			гарнир	131/153		каша рисовая рассыпчатая	180	12,478	241	4,4	4,3	25,3	
						рис	53	6,678					
			масло сливочное	5	5,8								
			хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,4	93,5	3,5	0,5	24,15	
			гор.напиток	268/295		чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03	9,9	
			чай	0,4	0,34								
			сахар	10	0,86								
			Итого				67,753	713,5	25,8	27,53	76,25		
			завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	19,2	100	5,8	5	8	
						гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03
чай	0,4	0,34											
сахар	10	0,86											
сладкое	260/285					булочка сладкая	50	8,7408	159	3,9	4,3	26	
						чуча	30	1,95					
						дрожжи	0,4	0,0104					
						соль	0,3	0,0114					
						сахар	8	0,688					
						масло сливочное	4,5	5,22					
айшо	3штг	0,42											
молоко	4,5	0,441											
Итого				29,1408	294	9,8	9,33	43,9					
Итого за неделю				324,19	2662,1	92,68	103,16	375,38					

Основное организационное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 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	16,76	224	5,5	5,2	13,25
			молоко	125	12,25				
			масло сливочное	1,6	1,86				
			сахар	1,6	0,14				
	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				
			молоко	100	9,80				
	хлеб	2/10	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	27,70	328	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,40	93,5	3,5	1,2	24,15
			масло сливочное	10	11,60				
			сыр	15	14,70				
	закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	5,60	63	5,08	4,6	0,28
	Итого				61,02	802,5	23,68	23,4	65,78
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	50,47	91	1,5	4,6	11
			Капуста белокачанная	84	4,12				
			морковь	32	1,92				
			яблоко	24	43,20				
			сахар	5	0,43				
			масло растительное	5	0,80				
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	15,56	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	2,39				
			свекла	82	4,92				
			морковь	12	0,72				
			лук реп.	13	0,57				
			масло растительное	5	0,80				
			томатна паста	1,25	0,37				
			сахар	1,6	0,14				
	2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	120/50	65,76	109	23,5	19,8	3,4
			печень	214	56,07				
			масло растительное	15	2,40				
			сметана	12,5	7,03				
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	200	12,19	214,2	14	8,7	57,9
			крупа гречневая	95	5,23				
масло сливочное			6	6,96					
томатна паста			4	1,17					
напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20	
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	50	1,75	245	7	1,2	50,8	
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,52	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого				159,24	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	г.п.	сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Печенье	40	13,12	166,3	2,9	3,8	166,8
Итого				62,12	291,6	4,2	4,1	198,95	
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	8,675	137	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	2,025				
			морковь	25	1,5				
			горошек консерв.	27	2,43				
			яйцо	8шт	1,12				
			масло растительное	10	1,6				
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1
			Каша рисовая рассыпчатая	180	13,864	241	4,4	4,3	25,3
	гарнир	131/153	рис	64	8,064				
			масло сливочное	5	5,8				
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,4	93,5	3,5
гор. напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03	9,9	
		чай	0,4	0,34					
		сахар	10	0,86					
Итого				69,139	713,5	25,8	27,53	76,25	
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	19,2	100	5,8	5	8
			гор. напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,2	35	0,1
	сладкое	260/285	чай	0,4	0,34				
			сахар	10	0,86				
			Булочка сдобная	50	8,7334	159	3,9	4,3	26
			мука	30	1,95				
			дрожжи	0,4	0,0104				
			соль	0,3	0,012				
			сахар	8	0,68				
			масло сливочное	4,5	5,22				
яйцо	3шт	0,42							
молоко	4,5	0,441							
Итого				29,1334	259	9,8	9,3	43,9	
Итого за весь день				380,66	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