

Основное организованное меню

Утверждаю _____ директор
МБОУ Целинной ОШ №15 Н.А.
Делянская

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие		Отд./корп				Доп.	Четверг	
Приним пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшениная молочная жидкая	250/10.	27,96	351,9	17,3	У	39,9
			крупа пшено	50	3,50				
			молоко	126	12,35				
			Сахар	6	0,52				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	19,01	88	3,3	2,5	13,7
			какао порошок	4	0,61				
			молоко	100	9,80				
	хлеб	1/9.	бутеррод с маслом	70/20.	25,65	313	5,4	17	34
			хлеб	70	2,45				
		масло сливочное	20	23,20					
Итого					72,62	752,9	26	30,5	87,6
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	9,38	144	3,3	5,4	10,8
			яйцо	10	1,40				
			картофель	86	3,87				
			масло растительное	8	1,28				
			горошек консер.	27	2,43				
			лук реп.	9	0,40				
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	12,67	111,7	2,6	2,5	18,8
			картофель	62,5	2,81				
			лук реп.	12	0,53				
			морковь	16	0,96				
			масло сливочное	5	5,80				
			горох	20	1,20				
	2 блюдо	115/131	хлеб пшеничный	39	1,37				
			рагу овощное с мясом	250	77,69	523	21,4	28,4	23,5
			мука	3	0,20				
			картофель	98	4,41				
			Капуста белокачанная	76	3,72				
			лук реп.	35	1,54				
			морковь	63	3,78				
			масло растительное	8	1,28				
			томатна паста	6	1,76				
			Филе курицы	122	59,78				
			масло сливочное	1	1,16				
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	15,66	101	0,3	0,2	2,5
			яблоко	57	10,26				
			лимон	16	3,68				
			Сахар	20	1,72				
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				118,31	1047,6	33,4	37,3	94,55	
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Груша)	200	44	34,13	0,3	0,23	7,35
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	мармелад	50	16	321	0,1	0	79,4
Итого				76,6	447,13	1,4	0,23	112,15	
Ужин	закуска	44/98	салат из свежих овощей с су	100	20,2137	153,5	2	6,14	22,54
			морковь	48,6	2,916				
			Капуста белокачанная	31,3	1,5337				
			курага	9,5	5,605				
			чернослив	15,3	9,027				
			Сахар	2	0,172				
	2 блюдо	124/146	фрикадельки из кур	100	45,5	245	12,5	15,7	11,1
			гарнир	165/188	каша рассыпчатая из гречне	200	12,185	214,2	14
	хлеб бел.	г.п.	крупа гречневая	95	5,225				
			масло сливочное	6	6,96				
	гор. Напиток	268/295	хлеб пшеничный	40	1,4	93,5	3,5	0,5	24,15
			чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,34				
			сахар	10	0,86				
	Итого				80,4987	741,2	32,1	31,07	115,69
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	19,2	100	5,8	5	8
	гор. Напиток	168/295	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.	баранка	50	16	149	1,99	2,7	26,3
Итого				36,4	284	7,89	7,73	44,2	
Итого за весь день					384,43	3272,85	100,79	106,85	454,19

Основное организованное меню

Утверждено: _____ директор МБОУ
Целинная ОШ №105 г. И.А. Дельновский



МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие		Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор. блюдо	185/208	каша пшеничная молочная	180/5	19,01	249,6	3,84	4,8	39,2		
			ягдкая	40	2,80						
			крупа пшено	101	9,90						
			молоко	6	0,52						
			Сахар	5	5,80						
	гор. напиток	274/301	какао с молоком	200	10,96	88	3,3	2,5	75,7		
			какао порошок	2	0,30						
			молоко	100	9,80						
			Сахар	10	0,86						
	хлеб	1/9	бутерброд с маслом	5	18,93	237,6	2,77	5,8	23,2		
			хлеб	45	1,53						
			масло сливочное	15	17,40						
			Гренки с сыром	50-5-15	22,25						
			сыр	15	14,70						
			масло сливочное	5	5,80						
Итого				71,16	575,2	9,91	13,1	56,1			
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	6,74	95,2	4,32	17,9	15,03		
			лук реп.	7	0,31						
			картофель	70	3,15						
			горошек консерв.	24	2,16						
			масло растительное	8	1,28						
			яйцо	8	1,12						
			1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	12,67	11,7	2,6	2,5	18,8
					картофель	62,5	2,81				
	лук реп.	12			0,53						
	морковь	16			0,96						
	масло сливочное	5			5,80						
	горох	20			1,20						
	хлеб пшеничный	39			1,37						
	2 блюдо	115/131	рагу овощное с мясом	200	61,64	355,2	12,3	9	18		
			Филе куриной грудки	97	47,53						
			мука	2	0,13						
			картофель	79	3,56						
			Капуста белокачанная	61	2,99						
			лук реп.	28	1,23						
			морковь	51	3,06						
			масло растительное	6	0,96						
			томатная паста	4,5	1,32						
			масло сливочное	0,7	0,81						
			сахар	0,6	0,05						
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	15,66	101	0,3	0,2	25,1		
			яблоко	57	10,26						
			лимон	16	3,68						
			Сахар	20	1,72						
			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				99,62	731	25,32	30,4	115,88			
Подлвок	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Груша)	200	44	34,13	0,3	0,23	7,35		
			сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4		
			сладкое	г.п.	мармелад	35	11,2	112	0,04	1,1	4,4
Итого				71,8	126,13	1,34	1,33	37,15			
Ужин	закуска	44/98	салат из свежих овощей с сух.	80	20,2137	122,8	1,1	3,9	15,6		
			морковь	48,6	2,916						
			Капуста белокачанная	31,3	1,5337						
			курага	9,5	5,605						
			чернослив	15,3	9,027						
			Сахар	2	0,172						
			масло растительное	6	0,96						
			2 блюдо	124/146	фрикадельки из кур	90	40,95	189,9	18	12,9	0,5
	гарнир	165/188	каша рассыпчатая из гречнев.	180	10,53	267,8	12,6	7,8	52,1		
			крупа гречневая	86	4,73						
			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				74,2937	709	35,3	25,13	102,25			
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	9,9
			чай	0,4	0,34						
			Сахар	10	0,86						
сладкое	г.п.	баранка	35	11,2	104,3	1,23	1,2	4,8			
Итого				31,6	239,3	7,13	6,13	22,7			

Основное организованное меню

Утверждаю _____ директор
 МБОУ Целинная ОПИ №15 Н.А.
 Делявская

Дата	МБОУ Целинная ОПИ № 15 7-11 приходящие			Отд./корп					День	Четверг
Пример пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	20.02.2025г
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшеничная молочная жидкая	150	19,01	249,6				
			крупа пшено	40	2,80					
			молоко	101	9,90					
			Сахар	6	0,52					
			масло сливочное	5	5,80					
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	10,96	88	3,3	2,5	13,7	
			какао порошок	2	0,30					
			молоко	100	9,80					
			Сахар	10	0,86					
	напиток	г.п.	кефир	200	19,20	100	5,8	5	8	
	фрукт	г.п.	фрукт (Груша)	200	44,00	34,13	0,3	0,23	7,35	
	хлеб	1/9.	бутерброд с маслом	5	18,98	237,6	2,77	5,8	23,2	
хлеб			45	1,58						
масло сливочное			15	17,40						
Итого				112,15	709,33	16,01	18,33	71,45		
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	8,02	95,2	4,32	9,2	15,03	
			Яйцо	8	1,12					
			лук реп.	7	0,31					
			картофель	70	3,15					
			горошек зеленый консерв.	24	2,16					
			масло растительное	8	1,28					
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	12,67	11,7	2,6	2,5	18,8	
			картофель	62,5	2,81					
			лук реп.	12	0,53					
			морковь	16	0,96					
			масло сливочное	5	5,80					
			горох	20	1,20					
			хлеб пшеничный	39	1,37					
	2 блюдо	115/131	рагу овощное с мясом	150	61,64	355,2	12,3	9	18	
			Филе куриной грудки	97	47,53					
			мука	2	0,13					
			картофель	79	3,56					
			Капуста белокочанная	61	2,99					
			лук реп.	28	1,23					
			морковь	51	3,06					
			масло растительное	6	0,96					
			томатна паста	4,5	1,32					
			масло сливочное	0,7	0,81					
	сахар	0,6	0,05							
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	15,66	101	0,3	0,2	25,1	
			яблоко	57	10,26					
			лимон	16	3,68					
			Сахар	20	1,72					
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,40	93,5	3,5	0,5	24,15	
			хлеб ржаной	40	1,52	74,4	2,3	0,3	14,8	
	Итого				100,90	731	25,32	21,7	115,88	
	Итого за весь день				213,05	1440,33	41,33	40,03	187,33	

Основное организованное меню



Дата		МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп		День		Четверг				
прием пищи		Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшенная молочная жидкая		200	20,98	189	7,3	11	44			
			крупа пшено		50	3,50							
			молоко		126	12,35							
			Сахар		6	0,52							
			масло сливочное		7	8,12							
			гор.напиток		274/301	какао с молоком		200	11,27	88	3,3	2,5	13,7
	какао порошок		4	0,61									
	молоко		100	9,80									
	Сахар		10	0,86									
	напиток		г.п.	кефир		200	19,20	100	5,8	5	8		
	Фрукт		г.п.	фрукт (Груша)		200	44,00	34,13	0,3	0,23	7,35		
	хлеб	1/9	бутерброд с маслом		50/20	24,95	165	4	16,7	23,8			
хлеб			50	1,75									
масло сливочное			20	23,20									
Итого						120,40	576,13	20,7	35,43	96,85			
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком		100	9,61	98	3,3	5,4	10,8			
			яйцо		10	1,40							
			лук реп.		7	0,31							
			картофель		86	3,87							
			горошек зеленый консерв.		27	2,43							
			масло растительное		10	1,60							
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками		250	12,67	111,7	2,6	2,5	18,8			
			картофель		62,5	2,81							
			лук реп.		12	0,53							
			морковь		16	0,96							
			масло сливочное		5	5,80							
			горох		20	1,20							
	2 блюдо	115/131	хлеб пшеничный		39	1,37							
			рагу овощное с мясом		200	77,69	144	4,8	6,2	15,8			
			мука		3	0,20							
			картофель		98	4,41							
			Капуста белокачанная		76	3,72							
			лук реп.		35	1,54							
			морковь		63	3,78							
			масло растительное		8	1,28							
			томатна паста		6	1,76							
			филе курицы		122	59,78							
			масло сливочное		1	1,16							
			сахар		0,7	0,06							
			напиток		276/303	яблочно-лимонный напиток		200	15,66	101	0,3	0,2	2,5
			яблоко			57	10,26						
	лимон		16	3,68									
	Сахар		20	1,72									
	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						118,54	622,6	16,8	15,1	86,85		
	Итого за весь день						238,94	1198,73	37,5	50,53	183,7		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025