

Основное организованное меню

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



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./борщ			День	Воскресенье	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белок	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	73/86	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				
			рис	20	2,52				
	гор. напиток	274/301	какао с молоком	200	10,95	94	2,9	2,8	14,9
			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				
	закуска	г.п.	сыр	15	14,70				
			яйцо	40/1шт	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				
	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				
			дук реп.	13	0,57				
			масло растительное	5	0,80				
			томатна паста	1,25	0,37				
			сахар	1,6	0,14				
			сметана	10	5,66				
			2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	80/40	46,09	233	10,1
	печень	143			37,47				
	масло растительное	10			1,60				
	сметана	10			5,66				
	мука	3			0,20				
	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	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20
			хлеб пшеничный	40	1,40	93,5	3,5	0,5	24,15
			хлеб бел.	г.п.	40	1,52	74,4	2,3	0,3
	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
	Подник	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75
			сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4
Печенье			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				
			яйцо	8шт	1,12				
	2 блюдо	104/118	фриздельки 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
			чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03	9,9
	гор. напиток	268/295	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
			чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,34				
			сахар	10	0,86				
	сладкое	260/285	Булочка сладкая	50	8,7408	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	5,22				
			яйцо	3шт	0,42				
			молоко	4,5	0,441				
Итого				29,1408	294	9,8	9,33	43,9	
Итого за весь день				324,19	2662,1	92,68	103,16	375,38	

Основное организованное меню

Утверждаю
директор МБОУ Целинной ОШ № 15
Н.А. Дельявская



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп			День	Воскресенье	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	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				
			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	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				
	закуска	г.п.	сыр	15	14,70				
			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				
	1 блюдо	56/68	масло растительное	5	0,80				
			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				
	2 блюдо	95/109	томатна паста	1,25	0,37				
			сахар	1,6	0,14				
			сметана	10	5,66				
			Печень по-строгановски	120/50.	65,76	109	23,5	19,8	3,4
			печень	214	56,07				
	гарнир	165/188	масло растительное	15	2,40				
			сметана	12,5	7,03				
			мука	4	0,26				
	напиток	291/318	соус	50	1,17				
			томатна паста	4	1,17				
	хлеб бел.	г.п.	каша гречневая рассыпчатая	200	12,19	214,2	14	8,7	57,9
крупя гречневая			95	5,23					
хлеб черн.	г.п.	масло сливочное	6	6,96					
		кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20	
Итого					159,24	922,9	50,3	39,7	172,7
Подник	г.п.	фрукты	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75	
		напиток	200	16,6	92	1	0	25,4	
		сладкое	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	Печенье		62,12	291,6	4,2	4,1	198,95
			салат Студенческий	100	8,675	137	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	2,025				
			морковь	25	1,5				
			горохе консерв.	27	2,43				
	2 блюдо	104/118	яйцо	8шт	1,12				
			масло растительное	10	1,6				
			фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1
	гарнир	131/153	Каца рисовая рассыпчатая	180	13,864	241	4,4	4,3	25,3
			рис	64	8,064				
	хлеб бел.	г.п.	масло сливочное	5	5,8				
			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					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	200	1,2	35	0,1	0,03	9,9
	сладкое	268/295	чай	0,4	0,34				
			сахар	10	0,86				
			Булочка слобная	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	г.п.	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	2969,5	115,78	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