

Основное организованное меню

Утверждаю _____ директор МБОУ
Целинной ОШИ №15 Н.А. Делявская

| Догода | МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживания | | Отд./корп. | | | | День | Суббота 01.03.2025г. | | | |
|----------------------------|---|----------|---------------------------|---|-----------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|------|
| Прием пищи | Раздел | № рецеп. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | гор.блюдо | 213/236 | Запеканка из творога | 100,0 | 65,76 | 197,3 | 12,3 | 13,2 | 23,4 | | |
| | | | творог | 94 | 54,52 | | | | | | |
| | | | манка | 6 | 0,36 | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 0,52 | | | | | | |
| | | | яйно | 1/10шт | 1,12 | | | | | | |
| | | | сухари панировочные | 4 | 0,84 | | | | | | |
| | | | сметана | 4 | 1,63 | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 4 | 4,64 | | | | | | |
| | | | молоко стуженное | 14 | 2,13 | | | | | | |
| | гор. Блюдо | 75/89 | | Суп молочный с макаронами | 200 | 15,94 | 82 | 4,4 | 4,1 | 15,9 | |
| | | | | макароны | 20 | 1,20 | | | | | |
| | | | | молоко | 125 | 12,25 | | | | | |
| | | | | сахар | 2 | 0,17 | | | | | |
| | 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. | 11,95 | 106 | 5 | 3 | 14,5 | |
| | | | | сыр | 11 | 10,78 | | | | | |
| хлеб | | | | 30 | 1,17 | | | | | | |
| Итого: | | | | | 96,84 | 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 | 11,21 | 98,3 | 2,1 | 7 | 10,1 | |
| | | | | Капуста белокачанная | 64 | 3,84 | | | | | |
| | | | | картофель | 39 | 1,76 | | | | | |
| | | | | морковь | 12 | 0,72 | | | | | |
| | | | | лук реп. | 11,5 | 0,51 | | | | | |
| | 2 блюдо | 76/90 | | Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским | 120 | 119,00 | 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 | | | | | |
| | гарнир | 202/225 | | Макароны отварные | 100 | 9,64 | 235 | 6,6 | 5 | 40 | |
| | | | | макароны | 64 | 3,84 | | | | | |
| | 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 | 2,15 | 130 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | |
| | | | | хлеб ржаной | 40 | 1,60 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | |
| | Итого: | | | | | 160,30 | 810,7 | 28,2 | 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 |
| 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 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 | | Тефтели из говядины | 90 | 40,95 | 154,8 | 9 | 10,8 | 5,4 | |
| | | | | Картофельное пюре | 150 | 15,32375 | 140 | 1,8 | 1,2 | 0,81 | |
| | гарнир | 131/153 | | картофель | 161,5 | 7,2675 | | | | | |
| | | | | молоко | 23,75 | 2,25625 | | | | | |
| | | | | масло сливочное | 5 | 5,8 | | | | | |
| | хлеб бел. | г.п. | 269/296 | хлеб пшеничный | 40 | 1,56 | 93,5 | 3,5 | 0,5 | 24,15 | |
| | | | | 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: | | | | | 76,48725 | 539,3 | 16,8 | 19,4 | 51,06 | | |
| завтрак 2 | кисломолочн ый 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: | | | | | 36,3 | 246,7 | 8 | 9,53 | 26,9 | | |
| Итого за весь день: | | | | | 446,67 | 2530 | 81,46 | 78,24 | 283,88 | | |

Основное организованное меню

| Возраст | МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие | Отд./корп | | | | | Дель | Суббота 01.03.2025г. | |
|----------------------------|--|----------------|--|----------|---------------------------|--------------|-------|-------------------------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рецеп. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 213/236 | Запеканка из творога | 7,5 | 16,29 | 430,8 | 25,5 | 19,8 | 35,08 |
| | | | творог | 141 | 81,78 | | | | |
| | | | манка | 10 | 0,60 | | | | |
| | | | сахар | 10 | 0,86 | | | | |
| | | | яйцо | 1/10штг | 1,12 | | | | |
| | | | сухари панировочные | 6 | 1,26 | | | | |
| | | | сметана | 6 | 2,45 | | | | |
| | | | масло сливочное | 6 | 6,96 | | | | |
| | | | молоко гущенное | 20 | 3,04 | | | | |
| | | | гор. Блюдо | 75/89 | Суп молочный с макаронами | 200 | 28,02 | 119 | 4,4 |
| | | | макароны | 20 | 1,20 | | | | |
| | | | 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 | 23,51 | 106 | 5 | 3 | 14,5 |
| | | | сыр | 22 | 21,56 | | | | |
| | | хлеб | 50 | 1,95 | | | | | |
| Итого: | | | | 51,14 | 749,8 | 33,4 | 25,6 | 64,48 | |
| Обед | закуска | 40/48 | Винегрет овощной | 100 | 15,73 | 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 | 1,20 | | | | |
| | | | 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 | 300 | 14,01 | 112 | 2,1 | 7 | 10,1 |
| | | | Капуста белокачанная | 76 | 4,56 | | | | |
| | | | картофель | 46 | 2,07 | | | | |
| | | | морковь | 15 | 0,90 | | | | |
| | | | лук реп. | 14 | 0,62 | | | | |
| | | | масло растительное | 6 | 0,96 | | | | |
| | | | сметана | 12 | 4,90 | | | | |
| | 2 блюдо | 76/90 | Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским | 120 | 99,84 | 172 | 23 | 9,5 | 1,7 |
| | | | горбуша | 252 | 124,99 | | | | |
| | | | морковь | 5 | 0,30 | | | | |
| | | | лук реп. | 6 | 0,26 | | | | |
| | | | соус польский | 50 | 12,29 | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 11,60 | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,2 | 0,0030 | | | | |
| | | | мука | 2 | 0,13 | | | | |
| | | | яйцо | 5штг | 0,56 | | | | |
| | гарнир | 292/225 | Макароны отварные | 180 | 9,64 | 235 | 6,6 | 5 | 40 |
| | | | макароны | 64 | 3,84 | | | | |
| | | | 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 | 2,15 | 131 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | |
| хлеб черн. | г.п. | хлеб ржаной | 40 | 1,60 | 74,4 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | |
| Итого: | | | | 144,17 | 814,4 | 39,2 | 25,63 | 109,5 | |
| Поддник | 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 | Тефтели 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 |
| | | | | 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: | | | | 403,28 | 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