

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье 16.03.2025г.	
Принем. лица	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,84	224	5,5	5,2	13,25	
			молоко	125	12,25					
				масло сливочное	1,6	1,86				
				сахар	1,6	0,14				
				рис	20	2,60				
	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	32,34	110	6,7	9,6	13,2	
			хлеб	40	1,56					
			масло сливочное	10	11,60					
			сыр	15	14,70					
	закуска	г.п.		яйцо	40/1штг	4,48	63	5,08	4,6	0,28
Итого					64,62	491	20,18	22,2	41,63	
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	12,39	91	1,5	4,6	11	
			Капуста белокочанная	84	5,04					
			морковь	32	1,92					
			яблоко	24	4,20					
			сахар	5	0,43					
			масло растительное	5	0,80					
	1 блюдо	56/68	Сваренный	250	13,99	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	0,57					
				сахар	1,6	0,14				
				сметана	10	4,09				
	2 блюдо	95/109	Печень по-строгановски	80/40	44,52	233	10,1	15,3	3	
			печень	143	37,47					
			масло растительное	10	1,60					
			сметана	10	4,09					
			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	
			крупя гречневая	86	4,73					
			масло сливочное	5	5,80					
	напиток	291/318		ягельс плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15
	хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого					96,59	949	32	33,6	139,85	
Подзник	фрукты	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	
			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	8,451	137	3,8	10,5	6,8	
			картофель	45	2,025					
			морковь	25	1,5					
			горошек консерв.	27	2,43					
			яйцо	3штг	0,896					
			масло растительное	10	1,6					
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	45,5	207	14	12,2	10,1	
			гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	12,69	241	4,4	4,3
				рис	53	6,89				
				масло сливочное	5	5,8				
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,56	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					69,401	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 сабная	50	8,6568	159	3,9	4,3	26	
			мука	30	1,95					
			дрожжи	0,4	0,104					
			соль	0,3	0,114					
			сахар	8	0,688					
			масло сливочное	4,5	5,22					
				яйцо	3штг	0,336				
			молоко	4,5	0,441					
Итого					29,0568	294	9,8	9,33	43,9	
Итого за весь день					321,78	2662,1	92,68	110,16	375,38	

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье 16.03.2025г.
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Зантрак	гор блюдо	75/89	Суп молочный с крупой рисовой	250	16,84	224	5,5	5,2	13,25
			молоко	125	12,25				
			масло сливочное	1,6	1,86				
			сахар	1,6	0,14				
			рис	20	2,60				
	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	27,85	328	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,56	93,5	3,5	1,2	24,15
			масло сливочное	10	11,60				
			сыр	15	14,70				
			закуска	г.п.	яйцо	40/1шт	4,48	63	5,08
	Итого				60,15	802,5		23,68	23,4
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	51,39	91	1,5	4,6	11
			Капуста белокочанная	84	5,04				
			морковь	32	1,92				
			яблоко	24	43,20				
			сахар	5	0,43				
			масло растительное	5	0,80				
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	13,99	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.	63,84	109	23,5	19,8	3,4
			печень	214	56,07				
			масло растительное	15	2,40				
			сметана	12,5	5,11				
			мука	4	0,26				
			соус	50	1,17				
	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				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	50	1,95	245	7	1,2	50,8
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8
	Итого				156,95	922,9		50,3	59,7
Полдник	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	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	8,451	137	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	2,025				
			морковь	25	1,5				
			гороше консерв.	27	2,43				
			яйцо	8шт	0,896				
			масло растительное	10	1,6				
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	160	44	207	14	12,2	10,1
	гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	14,12	241	4,4	4,3	25,3
			рис	64	8,32				
			масло сливочное	5	5,8				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	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				69,331	713,5		25,8	27,53	76,25
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	19,2	100	3,8	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				29,1354	259		9,8	9,3	43,9
Итого за весь день				377,68	2989,5		113,78	104,63	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