

Основное организованное меню

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

Вторник
01.04.2024

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15		Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Состав			
	12-18 приходящие	№ рец.					Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Одн./корп							
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	25,541	145	8,2	8	33,4	
			молоко	120	11,76					
			гречка	63	3,465					
			сахар	6	0,516					
			масло сливочное	7	8,12					
			272/29	Кофейный напиток на молоке	200	11,3	94	2,9	2,8	11,2
				Кофейный напиток	8	0,64				
				сахар	10	0,86				
				молоко	100	9,8				
		напиток	г.п.	кефир	200	19,2	100	5,8	5	8
		Фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)	200	52	108	2,7	0,56	2,24
		хлеб	3/11.	бутерброд с сыром	50/20.	23,51	102	5	3	14,5
				хлеб пшеничный	50	1,95				
				сыр	22/01.	21,56				
Итого					143,761	549	24,6	19,36	69,34	
Обед	закуска	сен.17	Салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком"	100	12,6	99	4,2	9,2	5,7	
			капуста белокачанная	84	5,04					
			гороше консерв.	20	1,8					
			яйцо	40	4,48					
			масло растительное	8	1,28					
	1 блюдо	65/78		Борщ с капустой и картофелем	300	15,1082	165	2,8	5,6	8,3
				капуста белокачанная	30	1,8				
				картофель	48	2,16				
				морковь	16	0,96				
				лук реп.	14	0,616				
				масло растительное	6	0,96				
				свекла	64	3,2				
				томатная паста	3,5	1,0255				
				сметана	10	4,0857				
				сахар	3,5	0,301				
				2 блюдо	129/151		Котлета с соусом	120/50	34,17	315
	Котлета	100	31,5							
	соус	5,3	2,674							
	лук реп.	1	0,044							
	морковь	3	0,18							
	томатна паста	5	1,465							
	масло сливочное	0,7	0,812							
	сахар	0,5	0,043							
	мука	2	0,13							
	гарнир	129/151					Макароны отварные с маслом	230/10	9,64	301
				Макароны	64	3,84				
				масло сливочное	5	5,8				
	напиток	278/303		Напиток Яблочно-лимонный	200	15,66	101	0,3	0,2	0,8
				Яблоко	57	10,26				
				лимон	16	3,68				
				Сахар	20	1,72				
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15
				хлеб ржаной	20	0,8	37,2	1,15	0,15	7,4
Итого					89,54	1111,7	40,45	37,35	114,35	
Итого за весь день					233,30	1660,7	65,05	56,71	183,69	

Основное организованное меню



Школа		МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие		Отд./корп							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Дата: Вторник 01.04.2024г.	
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	69,333	158	5,2	8	33,4		
Завтрак			гречка	45	2,475						
Завтрак			сахар	5	0,43						
Завтрак			молоко	86	8,428						
Завтрак			масло сливочное	5	58						
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Сырники из творога	100/10	99,106	125	25	15	20		
			творог	135	78,3						
			Яйцо	1/8шт	0,896						
			мука	20	1,3						
			сахар	15	1,29						
			масло сливочное	5	5,8						
			сгущенное молоко	10	1,52						
	гор.напиток	272/29	кофейный напиток на молоке	200	10,664	94	2,9	2,8	11,2		
			кофейный напиток	2,4	0,204						
			молоко	100	9,8						
			сахар	10	0,86						
	хлеб	3/11.	Бутерброд с сыром	30/10.	11,95	106	5	3	14,5		
			хлеб пшеничный	30	1,17						
			сыр	11/01.	10,78						
Итого					111,92	483	41,1	28,8	79,1		
Обед	закуска	39/47	салат "Из белокачанной капусты с зеленым горошком"	60	13,62	92	4,2	9,2	5,7		
			капуста белокачанная	68	4,08						
			лук	20	0,88						
			горошек консерв.	34	3,06						
			яйцо	40	4,48						
			масло растительное	7	1,12						
	1 блюдо	65/78	Борщ с капустой и картофелем	200	10,49356	110	1,9	6,6	10,13		
			капуста белокачанная	20	1,2						
			картофель	21	0,945						
			морковь	10	0,6						
			свекла	42	2,1						
			сахар	2	0,172						
			лук реп.	9	0,396						
			масло растительное	4	0,64						
			томатная паста	3	1,172						
			сметана	8	3,26856						
	2 блюдо	99/113	Котлета с соусом	90	33,0205	118,3	12	11	11		
			котлета	100	31,5						
			соус	12,3	1,5205						
			лук реп.	0,5	0,22						
			томатная паста	3	0,879						
			масло сливочное	1,7	0,1972						
			мука	1,3	0,0845						
			морковь	1,9	0,114						
			сахар	0,3	0,0258						
	гарнир	129/151	макаронные отварные с маслом	200/10	4,42	275	8,4	6,4	51		
			макаронные	64	3,84						
			масло сливочное	5	0,58						
	напиток	278/303	Напиток Яблочно-лимонный	200	15,66	101	0,3	0,2	0,8		
			Яблоко	57	10,26						
			лимон	16	3,68						
			Сахар	20	1,72						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	20	0,8	37,2	1,15	0,15	7,4		
Итого					75,57	827	31,45	34,05	110,18		
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	25,4		
	сладкое	г.п.	Вафли	35	13,37	81	0,74	3,78	0,063		
Итого					81,97	281	4,44	4,34	27,703		
Ужин	закуска	129/151	Картофель отварной с маслом	180	18,59	151	3,5	3,8	25		
			картофель	310	13,95						
			масло сливочное	4	4,64						
	гор.блюдо	93/107	Гуляш из отварной курицы	30/30	95,2835	268,2	11,2	17,91	6,3		
			лук реп.	15,4	0,6776						
			томатная паста	3,3	0,9669						
			морковь	19,1	1,146						
			мука	3,3	0,165						
			масло растительное	7,8	1,248						
			филе куриное	198	91,08						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	35	1,365	81,81	3,06	0,44	1,76		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	35	1,4	65,1	2,01	0,26	1,04		
	гор. Напиток	269//296	чай с молоком	200	6,1	69	1,6	1,8	12,4		
			чай	0,4	0,34						
			Сахар	10	0,85						
			молоко	50	4,9						
Итого					122,7385	635,11	21,37	24,21	46,5		
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	19,2	100	5,8	5	8		
	сладкое	г.п.	Печенье сахарное	30	9,84	125,1	2,18	0,53	125,1		
Итого					29,04	225,1	7,98	5,53	133,1		
Итого за весь день					425,24	2451,21	106,34	96,93	396,583		



Основное организованное меню

Утверждаю
 директор МБОУ
 Целинной ОШИ №15
 Н.А. Делявская
 Вторник
 01.04.2025г

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15			Отд.,/корп							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	каша гречневая	180/5	17,133	158	8,2	8	33,4		
			молочная вязкая								
			гречка	45	2,475						
			сахар	5	0,43						
			молоко	86	8,428						
			масло сливочное	5	5,8						
			фрукт	г.п.	Фрукт (Апельсин)	200	52	108	2,7	0,56	2,24
			напиток	г.п.	кефир	200	19,2	100	5,8	5	8
				03.ноя	бутерброд с сыром	30/10.	11,95	106	5	3	14,5
					хлеб пшеничный	30	1,17				
		сыр	11/01.	10,78							
Итого					100,283	472	21,7	16,56	58,14		
Обед	закуска	39/47	салат "из белокачанной	60	14,1	92	4,2	9,2	5,7		
			капусты с зеленым гор."								
			капуста белокачанная	68	4,08						
			лук реп.	20	0,88						
			гороше консерв.	34	3,06						
			яйцо	40	4,48						
			масло растительное	10	1,6						
			1 блюдо	65/78	Борщ с капустой и	200	6,989	110	2,13	5,63	10,13
					картофелем						
					капуста белокачанная	20	1,2				
					картофель	21	0,945				
					морковь	10	0,6				
					лук реп.	9	0,396				
					масло растительное	4	0,64				
					свекла	42	2,52				
					сметана	8	3,26856				
					томатна паста	3	2,344				
					сахар	2	0,688				
			2 блюдо	93/107	Котлета с соусом	80/30	37,4961	118,3	12	11	11
					Котлета	100	31,5				
					Соус	12,3	3,0973				
					лук реп.	0,5	0,022				
					томатна паста	3	0,879				
					масло сливочное	1,7	1,972				
					мука	1,3	0,0845				
					морковь	1,9	0,114				
					сахар	0,3	0,0258				
			гарнир	129/151	Макароны с маслом	200/10	8,48	275	8,4	6,4	51
					макароны	64	3,84				
					масло сливочное	4	4,64				
напиток	278/303	Напиток Яблочно-	200	15,66	101	0,3	0,2	0,8			
		лимонный									
		Яблоко	57	10,26							
		лимон	16	3,68							
		Сахар	20	1,72							
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15			
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	20	0,8	37,2	1,15	0,15	7,4			
Итого					85,09	827	31,68	33,08	110,18		
Итого за весь день					185,37	1299	53,38	49,64	168,32		



Основное организованное меню											
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г							
Завтрак	гор. Блюдо	125/238	Наша гречневая молочная вязкая	180/5	21,541	240	8,2	8	23,4		
			гречка	63	3,465						
			молоко	120	11,76						
			сахар	6	0,516						
			масло сливочное	5	5,8						
			кофейный напиток на молоке	200	55,48	94	2,9	2,8	11,2		
			кофейный напиток	8	0,68						
			молоко	100	9,8						
			сахар	10	0,86						
			сырники из творога	100/10	45	125	25	15	20		
хлеб	3/11.		бутерброд с сыром	50/20	23,51	167	7,6	4,3	17,2		
			хлеб пшеничный	50	1,95						
			сыр	22/01.	21,56						
Итого					100,531	626	43,7	30,1	81,8		
Обед	закуска	39/47	салат "из белокочанной капусты с зелюгоршком"	100	14,42	122	4,2	9,2	5,7		
			капуста белокочанная	84	5,04						
			морковь	25	1,5						
			горошек консерв.	20	1,8						
			яйцо	40	4,48						
			масло растительное	8	1,6						
			1 блюдо	65/78	Борщ	300	10,6415	165	2,8	5,6	8,3
			капуста белокочанная	30	1,8						
			картофель	32	1,44						
			морковь	16	0,96						
	лук реп.	14	0,616								
	масло растительное	6	0,96								
	свекла	64	3,84								
	сметана	10	4,0857								
	сахар	3,5	0,301								
	томатна паста	3,5	1,0255								
	2 блюдо	202/225	Макаронны отварные с маслом	230/10	9,384	301	8,4	6,4	51		
	макаронны	64	3,584								
	масло сливочное	5	5,8								
	гарнир	99/113	Котлета с соусом	120/50	36,364	315	20,1	15,3	17		
	котлета	100	31,5								
	соус	10	4,864								
	лук реп.	1	0,044								
	морковь	3	0,18								
	масло сливочное	2,7	3,132								
	томатна паста	5	1,465								
	сахар	0,5	0,043								
	напиток	278/303	Напиток Яблочно-лимонный	200	15,66	101	0,3	0,2	0,8		
	Яблоко	57	10,26								
	лимон	16	3,68								
Сахар	20	1,72									
хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15			
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	20	0,8	37,2	1,15	0,15	7,4			
Итого					88,83	1134,7	40,45	37,35	114,35		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Апельсин)	200	52	108	2,7	0,56	2,24		
			напиток	200	16,6	92	1	0	25,4		
			сладкое	35	13,37	81	0,74	3,78	0,063		
Итого					81,97	261	4,44	4,34	27,703		
Ужин	закуска	93/107	Гуляш из отварной курицы	120/49	106,4578	315	4,3	0	37,8		
			Филе куриное	220	101,2						
			лук реп.	18,7	0,8228						
			морковь	22,3	1,338						
			масло растительное	10	1,6						
			мука	5	0,325						
			томатна паста	4	1,172						
			гор.блюдо	129/151	Картофель отварной	180	6,66	176,4	4,3	0	37,8
			картофель	310	13,95						
			масло сливочное	4	4,64						
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15		
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,6	74,4	2,3	0,3	14,8		
	гор. Напиток	269//296	чай с молоком	200	6,1	35	0,1	0,03	9,9		
	чай	0,4	0,34								
	Сахар	10	0,86								
молоко	50	4,9									
Итого					122,3778	694,3	14,5	0,83	124,45		
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	19,2	100	5,8	5	8		
			сладкое	40	13,12	166,8	2,9	0,7	166,8		
Итого					32,32	266,8	8,7	5,7	174,8		
Итого за весь день						426,03	2965,9	113	80,63	413,42	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025