

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп			День	Четверг			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Светки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшеничная молочная жидкая	200	20,98	189					
			крупа пшено	50	3,50						
			молоко	126	12,35						
			Сахар	6	0,52						
	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.	25,15	165	4	16,7	23,8		
			хлеб	50	1,95						
масло сливочное			20	23,20							
Итого				120,60	576,13	20,7	35,43	96,85			
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	9,33	98	3,3	5,4	10,8		
			яйцо	10	1,12						
			лук реп.	7	0,31						
			картофель	86	3,87						
			горшек зеленый консерв.	27	2,43						
			масло растительное	10	1,60						
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	12,82	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	рагу овощное с мясом	200	74,86	144	4,8	6,2	15,8		
			мука	3	0,20						
			картофель	98	4,41						
			Капуста белокачанная	76	4,56						
			лук реп.	35	1,54						
			морковь	63	3,78						
			масло растительное	8	1,28						
			томатна паста	6	1,76						
			филе курицы	122	56,12						
			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	1,56	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				115,83	622,6	16,8	15,1	86,85		
	Итого за весь день					236,43	1198,73	37,5	50,53	183,7	

Основное организованное меню

Утверждаю: Директор МБОУ Целинной ОШ № 15 Н.А. Деллава



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проапанацие			Стд./корт				Дата	Четверг 08.04.2025г			
Принем пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выхол. г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор блюдо	185/208	каша пшениная молочная жидкая	180/5	19,01	249,6	3,84					
			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				
			какао порошок	2	0,30							
			молоко	100	9,80							
	хлеб	1/9	бутерброд с маслом	5	19,16	237,6	2,77	5,8	23,2			
			хлеб	45	1,76							
			масло сливочное	15	17,40							
			Гренки с сыром	50-5-15	22,45							
			сыр	15	14,70							
			масло сливочное	5	5,80							
			хлеб	50	1,95							
Итого				71,58	575,2	9,91	13,1	56,1				
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	6,51	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	0,90							
			1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гренками	250	12,82	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	1,52							
			2 блюдо	115/131	рагу овощное с мясом	200	59,40	355,2	12,3	9	18	
			Филе куриной грудки	97	44,62							
			мука	2	0,13							
			картофель	79	3,56							
			Капуста белокачанная	61	3,66							
			лук реп.	28	1,23							
			морковь	51	3,06							
			масло растительное	6	0,96							
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	15,66	101	0,3	0,2	25,1			
			яблоко	57	10,26							
			лимон	16	3,68							
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15			
хлеб черн.			40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8				
Итого				97,55	731	25,32	20,4	115,88				
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Груша)	200	44	34,13	0,3	0,23	7,35			
			напиток	200	16,6	92	1	0	25,4			
			сладкое	35	11,2	112	0,04	1,1	4,4			
Итого				71,8	126,13	1,24	1,33	37,15				
Ужин	закуска	44/98	салат из свежих овощей с соусом	80	20,558	122,8	1,1	3,9	15,6			
			морковь	48,6	2,916							
			Капуста белокачанная	31,3	1,878							
			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 гречневой крупы гречневая	180	10,53	267,8	12,6	7,8	52,1			
			масло сливочное	86	4,73							
			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						74,798	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	7,3	6,23	22,7				

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 приходящие			Отд./корп				День	Четверг	
								03.04.2025г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшениная молочная жидкая	150	19,01	249,6	3,84	4,8	19,2	
			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	7,79	95,2	4,32	9,2	15,03	
			Яйцо	8	0,90					
			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 гренками	250	12,82	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					
	2 блюдо	115/131	рагу овощное с мясом	150	59,40	355,2	12,3	9	18	
			Филе куриной грудки	97	44,62					
			мука	2	0,13					
			картофель	79	3,56					
			Капуста белокочанная	61	3,66					
			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					
	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	1,56	93,5	3,5	0,5
хлеб черн.			г.п.	хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого					98,83	731	25,32	21,7	115,88	
Итого за весь день					210,99	1440,33	41,33	40,03	187,33	

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная СОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп					
Планирование	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшеница молочная жидкая	250/10.	27,96	351,9	17,3	7,0	39,9
			крупа пшено	50	3,50				
			молоко	126	12,35				
			Сахар	6	0,52				
			масло сливочное	10	11,60				
	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.	бутиерброд с маслом	70/20.	25,93	313	5,4	17	34
			хлеб	70	2,73				
			масло сливочное	20	23,20				
Итого					72,90	752,9	26	30,5	87,6
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	9,10	144	3,3	5,4	10,8
			яйцо	10	1,12				
			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	12,82	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				
			хлеб пшеничный	39	1,52				
	2 блюдо	115/131	рагу овощное с мясом	250	74,86	523	21,4	28,4	23,5
			мука	3	0,20				
			картофель	98	4,41				
			Капуста белокачанная	76	4,56				
			лук реп.	35	1,54				
			морковь	63	3,78				
			масло растительное	8	1,28				
			томатная паста	6	1,76				
			Филе курицы	122	56,12				
			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	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15	
		хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3
Итого					115,60	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
			сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4
			сладкое	г.п.	мармелад	50	16	321	0,1
Итого					76,6	447,13	1,4	0,23	112,15
Ужин	закуска	44/98	салат из свежих овощей с супом	100	20,558	153,5	2	6,14	22,54
			морковь	48,6	2,916				
			Капуста белокачанная	31,3	1,878				
			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	100	45,5	245	12,5	15,7	11,1
			гарири	165/188	каша рассыпчатая из гречки	200	12,185	214,2	14
				крупа гречневая	95	5,225			
				масло сливочное	6	6,96			
	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
			чай	0,4	0,34				
			сахар	10	0,86				
Итого					81,003	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
				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					382,51	3272,55	100,79	106,83	454,19