

Основное организованное меню

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



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп.							
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор блюдо	205/228	Макароны запеченные с яйцом	180/5.	19,56	271	10,6				
			макароны	47,0	2,82						
			яйцо	27,0	3,02						
			масло сливочное	9	10,44						
			соль	1	0,04						
	молоко	33	3,23								
	гор напиток	269/296	чай с молоком	200	6,10	69	1,6	1,8	7,2		
			чай	0,4	0,34						
			молоко	50	4,90						
	хлеб	4/12	бутерброд с повидлом	30/30/15	24,89	131	2,4	7,5	36,9		
			хлеб пшеничный	30	1,17						
			повидло	40	10,60						
			масло сливочное	10	1,16						
кондитерка			г.п.	печенье	40	13,12					
Итого					63,67	471	14,6	24,9	45,9		
Обед	закуска	49/57	Сельдь с луком	90	25,41	124	4,7	11,1	1,5		
			сельдь	90	23,67						
			лук реп.	14	0,62						
			масло растительное	7	1,12						
	1 блюдо	62/75	суп картофельный с клецками	250	6,85	93,3	2	3	12		
			картофель	93	4,19						
			лук реп.	11	0,48						
			морковь	13	0,78						
			масло растительное	2,5	0,40						
			мука	3	0,20						
			соль	0,16	0,72						
	яйцо	0,8	0,09								
	2 блюдо	112/127	Запеканка картофельная с мясом	150	64,80	325	10,2	5,6	22,7		
			котлетное мясо	98	52,92						
			картофель	157	7,07						
			лук реп.	15	0,66						
			масло сливочное	2,3	2,67						
			мука	1,15	0,07						
			сухари панировочные	3,5	0,74						
	томатна паста	2,3	0,67								
	морковь	1,8	0,11								
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20		
	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					112,80	823,7	23	21,5	96,7		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (банан)	300	58,8	238	4,5	1,5	63		
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4		
Итого					75,4	330	5,5	1,5	88,4		
Ужин	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	5,557	55	1,3	2,3	7,3		
			картофель	27,5	1,2375						
			свекла	19	1,14						
			морковь	12,5	0,75						
			огурец соленый	27,5	10,175						
			Капуста белокачанная	20	1,2						
			лук реп.	17,5	0,77						
			масло растительное	2,5	0,4						
			сахар	0,5	0,043						
			кислота лимонная	0,3	0,0045						
			соль	0,3	0,012						
			2 блюдо	99/113	Шницель с маслом	90/5	55,3	252	22,5	13,5	9
					Шницель	100	49,5				
	масло сливочное	5	5,8								
	гарнир	202/225	Макароны отварные	180	9,64	235	6,6	5	40		
			макароны	64	3,84						
	масло сливочное	5	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						
	хлеб бел	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15		
	хлеб ржанной	г.п.	хлеб ржаной	40	1,6	74,4	2,3	0,3	14,8		
	Итого					74,857	744,9	36,3	21,63	105,15	
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	19,2	100	5,8	5	8		
	сладкое	г.п.	Вафли	50	19,1	135	1	5,3	0,8		
Итого					38,5	235	6,8	10,3	8,8		
Итого за					365,03	2654,6	86,2	79,83	744,95		

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 1-4 классы 7-11 приходящие			Отд./корп				День	Пятница
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	209/232	Макаронны запеченные с яйцом	30	11,85	171			
			яйцо	93,0	10,42				
			макаронны	47,0	2,82				
			масло сливочное	5	5,80				
			молоко	33	3,23				
	гор.напиток	269/296	чай с молоком	200	6,10	69	1,6	1,8	7,2
			чай	0,4	0,34				
			молоко	50	4,90				
			сахар	10	0,86				
	фрукт	г.п.	фрукт (банан)	190	37,24	100	1,13	0,38	14,25
	напиток	г.п.	кефир	200	19,20	100	5,8	5	8
	хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	50/50/15	23,37	116	2,4	7,5	36,9
			хлеб пшеничный	30	1,17				
повидло			40	10,60					
масло сливочное			10	11,60					
Итого				97,76	556	21,53	30,28	68,15	
Обед	закуска	49/57	Сельдь с луком	90	25,41	124	4,7	11,1	1,5
			сельдь	90	23,67				
			лук реп.	14	0,62				
			масло растительное	7	1,12				
	1 блюдо	62/75	суп картофельный с клецками	250	6,95	93,3	2	3	12
			картофель	93	4,19				
			лук реп.	11	0,48				
			морковь	13	0,78				
			масло растительное	2,5	0,40				
			мука	3	0,20				
			соль	0,16	0,006				
			яйцо	0,8	0,90				
	2 блюдо	112/127	Запеканка картофельная с мясом	150	64,90	325	10,2	5,6	22,7
			котлетное мясо	98	52,92				
			картофель	157	7,07				
			лук реп.	15	0,66				
			масло сливочное	2,3	2,67				
			мука	1,15	0,07				
			сухари панировочные	3,5	0,74				
			томатна паста	2,3	0,67				
			морковь	1,8	0,11				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,15	130	3,8	1,5	25,7
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого				113,00	822,7	23	21,5	96,7	
Итого за весь день				210,76	1378,7	44,53	51,78	164,85	

Утверждаю: _____ Директор

МБОУ Целинная ОШИ №15 Н.А. Дельская

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие		Отд./этип									
Принем пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	209/232	Макароны запеченные с яйцом	180-5	98,20	271	10,6	15,6	1,8			
			яйцо	117,0	13,10							
			масло сливочное	70	81,20							
				молоко	46	4,51						
				макароны	65	3,90						
	гор.напиток	269/296		чай с молоком	4	6,10	99	3,1	3,4	9,6		
				чай	0,4	0,34						
				молоко	50	4,90						
				сахар	10	0,86						
	хлеб	4/12.		бутерброд с повидлом	50/50/15	23,37	349	4,1	12,6	50,4		
				хлеб пшеничный	30	1,17						
				повидло	40	10,60						
масло сливочное				10	11,60							
					127,67	719	17,8	31,6	61,8			
Итого Обед	закуска	49/57	Сельдь с луком	90	25,10	124	4,7	11,1	1,5			
			сельдь	90	23,67							
			лук реп.	18	0,79							
				масло растительное	4	0,64						
	1 блюдо	62/75		суп картофельный с клецками	250	6,14	93,3	2	3	12		
				картофель	93	4,19						
				лук реп.	11	0,48						
				морковь	13	0,78						
				масло растительное	2,5	0,40						
				мука	3	0,20						
				соль	0,16	0,006						
				яйцо	0,8	0,09						
	2 блюдо	112/127		Запеканка картофельная с мясом	200	91,17	433,3	19,6	7,4	30,2		
				котлетное мясо	143	77,22						
				картофель	204	9,18						
				лук реп.	18	0,79						
				масло сливочное	2,6	3,02						
				сухари панировочные	4,6	0,97						
				соус томатный	33	1,87						
				мука	1,6	0,10						
				морковь	2,13	0,13						
				лук реп.	0,8	0,04						
				томатна паста	3,3	0,97						
				масло сливочное	0,53	0,61						
				сахар	0,3	0,03						
	напиток	291/318		кисель плодово - ягольный	200	12,00	76	0	0	20		
	хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	55	2,15	130	3,8	1,5	25,7		
	хлеб черн.	г.п.		хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8		
						138,16	931	32,4	23,3	104,2		
	Итого	фрукты	г.п.	фрукт свежий (банан)	150	29,4	144	2,3	0,8	31,5		
напиток		г.п.	сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4			
Итого					46	236	3,3	0,8	56,9			
	Ужин	40/48		Винегрет овощной	100	15,512	55	1,3	2,3	7,3		
картофель				27,5	1,2375							
свекла				19	1,14							
морковь				12,5	0,75							
огурец соленый				27,5	10,175							
Капуста белокачанная				20	0,98							
лук реп.				17,5	0,77							
масло растительное				2,5	0,4							
сахар				0,5	0,043							
кислота лимонная				0,3	0,0045							
соль				0,3	0,012							
2 блюдо				99/113		Шницель с маслом	120/10	55,3	315	21,6	17,5	17,4
						шницель	100	49,5				
						масло сливочное	5	5,8				
2 блюдо				202/225		Макароны отварные	120/10	16,46	235	6,6	5	40
						макароны	81	4,86				
						масло сливочное	10	11,6				
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				
хлеб бел.	г.п.		хлеб пшеничный	55	2,145	131	3,8	1,5	25,7			
хлеб ржаной	г.п.		хлеб ржаной	40	1,6	74,4	2,3	0,3	14,8			
					92,217	845,4	35,7	26,63	115,1			
Итого	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	19,2	100	5,8	5	8			
	сладкое	г.п.	Вафли	60	22,92	162	1,2	6,4	1			
Итого					42,12	262	7	11,4	9			
Итого за весь день					446,17	2993,4	96,2	93,73	347			



Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15			Отд./корп		Дата: 04.04.2025г.				
	12-18 Приходящие			Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Принем пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо							
Завтрак	гор.блюдо	209/232	Макароны запеченные с яйцом	36	97,94	250				
			яйцо	117,0	13,10					
			масло сливочное	70	81,20					
			молоко	42	4,12					
			макароны	65	3,64					
	гор.напиток	269/296	чай с молоком	200	6,10	69	1,6	1,8	7,2	
			чай	0,4	0,34					
			молоко	50	4,90					
			сахар	10	0,86					
			кефир	200	19,20	100	5,8	5	8	
	напиток	г.п	кефир	200	39,20	85,6	1,13	0,38	14,25	
	фрукты	г.п	фрукт (банан)	200	23,37	185	4,1	12,6	50,4	
	хлеб	4/12	бутерброд с повидлом	50/50/15	30	1,17				
			хлеб пшеничный	40	10,60					
			повидло	10	11,60					
масло сливочное				185,81	689,6	23,23	35,38	81,65		
Итого										
Обед	закуска	49/57	Сельдь с луком	100	27,73	124	4,7	11,1	1,5	
			сельдь	100	26,30					
			лук реп.	18	0,79					
			масло растительное	4	0,64					
	1 блюдо	62/75	суп картофельный с клецками	250	6,14	93,3	2	3	12	
			картофель	93	4,19					
			лук реп.	11	0,48					
			морковь	13	0,78					
			масло растительное	2,5	0,40					
			мука	3	0,20					
			соль	0,16	0,006					
			яйцо	0,8	0,09					
	2 блюдо	112/127	Запеканка картофельная с мясом	200	91,17	433,3	19,6	7,4	30,2	
			котлетное мясо	143	77,22					
			картофель	204	9,18					
			лук реп.	18	0,79					
			масло сливочное	2,6	3,02					
			сухари панировочные	4,6	0,97					
			соус томатный	33	1,87					
			мука	1,6	0,10					
			морковь	2,13	0,13					
			лук реп.	0,8	0,04					
			томатна паста	3,3	0,97					
			масло сливочное	0,55	0,61					
			сахар	0,3	0,03					
			напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,15	130	3,8	1,5	25,7	
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого				140,79	931	32,4	23,3	104,2		
Итого за весь день				326,61	1620,6	55,63	58,68	185,85		