

Основное организованное меню

Утверждено: _____ директор МБОУ
Целиной ОШ №15 Н.А. Делваскал



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживания			Отд./корп				Дата	Суббота 05.04.2025г			
Прием пищи	Раздел	№ реп.	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							
			яйцо	1/10шт	1,12							
			сухари панировочные	4	0,84							
			сметана	4	1,63							
			масло сливочное	4	4,64							
			молоко сгущенное	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					
					масло сливочное	2	2,32					
			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						
				масло растительное	5	0,30						
				сметана	10	4,09						
	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						
				яйцо	5шт	0,56						
	гарнир	202/225		Макароны отварные	100	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	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					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	200	16,6	92	1	0	25,4			
			сладкое	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
						гарнир	131/153	Картофельное пюре	150	15,32375	140	1,8
						картофель	161,5	7,2675				
						молоко	23,75	2,25625				
						масло сливочное	5	5,8				
			хлеб бел.	г.п.		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
				269/296		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	кисломолочный 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	50	16,4	111,7	2,1	4,5	9	
Итого					36,8	246,7	8	9,53	26,9			
Итого за весь день					446,67	2330	81,66	78,24	283,88			

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Одн./корп			Дата	Суббота 08.14.2023			
Прием пищи	Рецепт	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Вещи	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. Блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	16,29	430,8	25,5	15,8	35,08		
			творог	141	81,78						
			манка	10	0,60						
			сахар	10	0,86						
			яйцо	1/10шт	1,12						
			сухари панировочные	6	1,26						
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	28,02	119	4,4	4,1	15,9		
			макаронь	20	1,20						
			молоко	125	1,90						
			сахар	2	1,72						
			масло сливочное	2	23,20						
			кофейный напиток на молоке	200	11,34	94	2,9	2,8	14,9		
	гор. напиток	272/299	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	5шт	0,56						
	гарнир	292/225	Макаронь отварные	180	9,64	235	6,6	5	40		
			макаронь	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		
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	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						
	2 блюдо	105/119	Тефтели из говядины	100	45,5	338,3	14,2	22,8	22,9		
			Картофельное пюре	230	18,4605	21,5	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
	гор. напиток	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	0,03	9,9		
			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		