

Основное организованное меню



Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживания			Отд./корп		Калории	Белки	Жиры	Углевода	
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена					
Завтрак	гор.блюдо	73/86	Суп молочный с крупной рисовой	250	16,84	224	15,3	5,2	13,23	
			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	2,81	14,9	
			какао порошок	2	0,30					
			сахар	10	0,85					
	хлеб	2/10	молоко	100	9,80					
			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/шт	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	
			Клуста 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	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	0,37					
			масло растительное	5	0,80					
			томатная паста	1,25	0,37					
	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	5	0,20					
			томатная паста	4	1,17					
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	267,8	12,6	7,8	52,1	
			крупа гречневая	86	4,73					
			масло сливочное	5	5,80					
	напиток	291/318	кисель плодово-ягодный	200	12,00	76	0	0	20	
хлеб бел.			40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15		
хлеб пшеничный			40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8		
хлеб черн.			40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8		
Итого			96,39	949	32	33,6	139,85			
Полдник	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	шт	0,896					
			масло растительное	10	1,6					
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	45,3	207	14	12,2	10,1	
			Каша рисовая рассыпчатая	180	12,69	241	4,4	4,3	25,3	
	гарнир	131/153	рис	53	6,89					
			масло сливочное	5	5,8					
			хлеб бел.	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
	сладкое	260/285	чай	0,4	0,34					
			сахар	10	0,86					
			Булочка слоеная	50	8,6568	159	3,9	4,3	26	
			мука	30	1,95					
			дрожжи	0,4	0,0104					
			соль	0,3	0,0114					
			сахар	8	0,688					
	Итого		масло сливочное	4,5	5,22					
			яйцо	шт	0,336					
молоко			4,5	0,441						
Итого за весь день				321,78	2662,1	92,68	103,16	375,38		

Основное организованное меню

Утверждено № 13
директор МБОУ Целинной ОШ № 15
Н.А. Целинская

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп							
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы	Белки	Энергетическая ценность	
Завтрак	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.	молоко	100	9,80						
			бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	27,86	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	4,6	0,28		
					60,15	802,5	23,68	23,4	65,78		
Итого											
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	51,39	91	1,5	4,6	11		
			Капуста белокачанная	84	5,04						
			морковь	32	1,92						
			яблоко	24	43,20						
			сахар	5	0,43						
	1 блюдо	56/68	масло растительное	5	0,80						
			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						
			сметана	10	4,09						
	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						
	гарнир	165/188	тоmatна паста	4	1,17						
			каша гречневая рассыпчатая	200	12,19	214,2	14	8,7	57,9		
			крупa гречневая	95	5,23						
	напиток	291/318	масло сливочное	6	6,96						
			соус	50	1,17						
			кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20		
			хлеб пшеничный	50	1,95	245	7	1,2	50,8		
			хлеб бел.	г.п.		1,60	74,4	2,3	0,3	14,8	
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8		
					156,95	922,9	50,3	39,7	172,7		
Итого											
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75		
			напиток	200	16,6	92	1	0	25,4		
			сладкое	40	13,12	166,3	2,9	3,8	166,8		
Итого											
Ужин	закуска	39/47	Печенье	40	62,12	291,6	4,2	4,1	198,95		
			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						
	2 блюдо	104/118	яйцо	8шт	0,896						
			масло растительное	10	1,6						
			фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1		
			картофель	180	14,12	241	4,4	4,3	25,3		
			рис	64	8,32						
	гарнир	131/153	масло сливочное	5	5,8						
			хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15		
			хлеб бел.	г.п.		1,2	35	0,1	0,03	9,9	
	гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,34						
Итого			сахар	10	0,86						
					69,331	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	9,9
					чай	0,4	0,34				
					сахар	10	0,86				
					сахар	50	8,7334	159	3,9	4,3	26
	сладкое	260/285	Булочка сдобная	30	1,95						
			мука	0,4	0,0104						
			дрожжи	0,3	0,012						
			соль	8	0,68						
			сахар	4,5	5,22						
	Итого			яйцо	3шт	0,42					
				молоко	4,5	0,441					
						29,1334	259	9,8	9,3	43,9	
Итого за весь день											
					377,68	2989,5	113,78	104,03	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