

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15		Отд./корп				Дата	Всего			
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	73/86	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	10,95	94	2,9	2,8	44,9	
				какао порошок	2	0,30					
				сахар	10	0,85					
				молоко	100	9,80					
				хлеб	2/10		бүтерброд с маслом и сыром	40/15/10	32,34	110	6,7
			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		
			Капуста белокачанная	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	0,57					
				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	80/40	44,52	233	10,1	15,3	3	
				печень	143	37,47					
				масло растительное	10	1,60					
				сметана	10	4,09					
				мука	3	0,20					
			томатна 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.	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					96,59	949	32	33,6	139,85		
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75		
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4		
	сладкое	г.п.	Печенье	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	8шт	0,896						
				масло растительное	10	1,6					
	2 блюдо	104/118		фрикадельки из кур	100	45,5	207	14	12,2	10,1	
				картофель	100	12,69	241	4,4	4,3	25,3	
	гарнир	131/153		каша рисовая рассыпчатая	180	12,69	241	4,4	4,3	25,3	
				рис	53	6,89					
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					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
				чай	0,4	0,34					
				сахар	10	0,86					
	сладкое	260/285		Булочка слобная	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					
				масло сливочное	4,5	5,22					
			яйцо	3шт	0,336						
			молоко	4,5	0,441						
Итого					29,0568	294	9,8	9,33	43,9		
Итого за весь день					321,78	2662,1	92,68	104,16	375,38		



Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Воскресенье
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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				
	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				
			молоко	100	9,80				
	хлеб	2/10	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
Итого				60,15	802,5	23,68	23,4	63,78	
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	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				
	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	каша гречневая рассыпчатая	200	12,19	214,2	14	8,7	57,9
			крупя гречневая	95	5,23				
			масло сливочное	6	6,96				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	50	1,95	245	7	1,2	50,8
хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого				156,95	922,9	50,3	39,7	172,7	
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	32,4	33,3	0,3	0,3	6,75
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Печенье	40	13,12	166,3	2,9	3,8	166,8
Итого				62,12	291,6	4,2	4,1	198,95	
Ужин	закуска	39/47	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				
			яйцо	8шт	0,896				
			масло растительное	10	1,6				
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1
	гарнир	131/153	Каша рисовая рассыпчатая	180	14,12	241	4,4	4,3	25,3
			рис	64	8,32				
	хлеб бел.	г.п.	масло сливочное	5	5,8				
			хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15
			чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03	9,9
	гор.напиток	268/295	чай	0,4	0,34				
сахар			10	0,86					
Итого				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
			чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03	9,9
	гор.напиток	268/295	чай	0,4	0,34				
			сахар	10	0,86				
	сладкое	260/285	Булочка сдобная	50	8,7334	159	3,9	4,3	26
			мука	30	1,95				
			дрожжи	0,4	0,0104				
			соль	0,3	0,012				
			сахар	8	0,68				
			масло сливочное	4,5	5,22				
	яйцо	3шт	яйцо	3шт	0,42				
молоко			4,5	0,441					
Итого				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