

Основное организованное меню

Утверждаю _____ директор МБОУ
Целинной ОШИ №15 Н.А. Делянская

Основное организованное меню				Делимая еда		Суббота 19.04.2025г.			
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15	7-11 лет проживающие		Отд./корп					
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
			макаронны	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				
	гарнир	202/225	Макаронны отварные	100	9,64	235	6,6	5	40
			макаронны	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 ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8
	хлеб черн.	г.п.							
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	г.п.	сок фруктовый	200	16,6	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Вафли	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
			Картофельное пюре	150	15,32375	140	1,8	1,2	0,81
	гарнир	131/153	картофель	161,5	7,2675				
			молоко	23,75	2,35625				
			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	кисломолочн ый 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	г.п.	Печенье	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	81,46	78,24	283,88

Основное организованное меню

Утверждаю _____ директор
МБОУ Целинной ОШИ №15 "Н.А.
Делявская

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие				Отд./кorp	Делявская				День	Суббота 19.04.2025г.		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	16,29	430,8	25,5	19,8	35,08				
			творог	141	81,78								
			манка	10	0,60								
			сахар	10	0,86								
			яйцо	1/10шт	1,12								
			сухари панировочные	6	1,26								
			сметана	6	2,45								
			масло сливочное	6	6,96								
			молоко стуженное	20	3,04								
			гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	28,02	119	4,4	4,1	15,9		
	макароны	20	1,20										
	молоко	125	1,90										
	сахар	2	1,72										
	масло сливочное	2	23,20										
	гор. напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	11,34	94	2,9	2,8	14,9				
	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								
			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								
	1 блюдо	52/64	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								
			Макаронны отварные	180	9,64	235	6,6	5	40				
	2 блюдо	76/90	макаронны	64	3,84								
			масло сливочное	5	5,80								
			чай с сахаром	200	1,20	35	0,1	0,03	9,9				
			чай	0,4	0,34								
			сахар	10	0,86								
			хлеб бел.	55	2,15	131	3,8	1,5	25,7				
			хлеб черн.	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8				
			Итого		144,17	814,4	39,2	25,63	109,5				
	Полдник	г.п.	фрукты	200	52	108	2,7	0,56	2,24				
			напиток	200	16,6	92	1	0	25,4				
			сладкое	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								
			соль	0,5	0,02								
			Тефтели из говядины	100	45,5	338,3	14,2	22,8	22,9				
			Картофельное пюре	230	18,4605	215	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				
			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	г.п.	кисломолочный напиток	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								
	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	169,1	359,4				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025