

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп			День	Воскресенье 20.04.2025г.				
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	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	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							
закуска	г.п.	масло сливочное	10	11,60								
		сыр	15	14,70								
		яйцо	40/1шт	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							
	2 блюдо	95/109	томатная паста	1,25	0,37							
			сахар	1,6	0,14							
			сметана	10	4,09							
			Печень по-строгановски	80/40	44,52	233	10,1	15,3	3			
			печень	143	37,47							
			масло растительное	10	1,60							
	гарнир	165/188	сметана	10	4,09							
			мука	3	0,20							
			томатная паста	4	1,17							
			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	компот плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20			
			хлеб бел.	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15			
			хлеб бел.	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15			
хлеб черн.			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					96,59	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	45,3	207	14	12,2	10,1			
			гарнир	180	12,69	241	4,4	4,3	25,3			
	хлеб бел.	268/295	каша рисовая рассыпчатая	53	6,89							
			рис	5	5,8							
			масло сливочное	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15			
			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			
			чай	0,4	0,34							
гор.напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03	9,9				
		чай	0,4	0,34								
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	9,9	
	сладкое	260/285	чай	0,4	0,34							
			сахар	10	0,86							
			Булочка сладкая	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	103,16	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 20.04.2025г.
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	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				
			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				
			молоко	100	9,80				
	хлеб	2/10	булерброд 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	65,78
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				
			масло растительное	5	0,80				
			Свекольник	250	13,99	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	2,39				
	1 блюдо	56/68	свекла	82	4,92				
			морковь	12	0,72				
			лук реп.	13	0,57				
			масло растительное	5	0,80				
			томатная 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
			печень	214	56,07				
			масло растительное	15	2,40				
			сметана	12,5	5,11				
			мука	4	0,26				
			соус	50	1,17				
			томатная паста	4	1,17				
	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	1,93	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				
			горошек 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				
			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					69,331	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				
			Булочка слоеная	50	8,7334	159	3,9	4,3	26
			мука	30	1,95				
	сладкое	260/285	дрожжи	0,4	0,0104				
			соль	0,3	0,012				
			сахар	8	0,68				
			масло сливочное	4,5	5,22				
			яйцо	3шт	0,42				
			молоко	4,5	0,441				
Итого					29,1334	259	9,8	9,3	47,9
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