

Основное организованное меню

Утверждено: _____ Директор
МБОУ Целинная ОШ №15 Н.А. Делявская



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./кварт								
Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	16,82	430,8	25,5	10,8	35,08			
			творог	141	35,96							
			манка	10	0,60							
			сахар	10	0,86							
			яйцо	1/10шт	1,05							
			сахари панировочные	6	1,26							
			сметана	6	2,45							
			масло сливочное	6	7,56							
			молоко сгущенное	20	3,04							
			гор. Блюдо	75/89	200	29,82	119	4,4	4,1	15,9		
	гор. напиток	272/299	Суп молочный с макаронами	20	1,20							
			макароны	125	1,70							
			молоко	2	1,72							
			сахар	2	25,20							
			кофейный напиток на молоке	200	10,04	94	2,9	2,8	14,9			
			молоко	100	8,50							
			сахар	10	0,86							
			кофейный напиток	8	0,68							
			хлеб	3/11.	3	23,51	106	5	3	14,5		
			сыр	22	21,56							
			хлеб	50	1,95							
Итого					50,37	749,8	33,4	25,6	64,48			
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	17,81	55	1,3	2,3	7,3			
			свекла	19	0,95							
			морковь	12,5	0,79							
			картофель	27,5	1,87							
			огурец соленый	27,5	11,55							
			Капуста белокачанная	20	1,32							
			лук реп.	17,5	0,88							
			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	300	15,65	112	2,1	7	10,1		
			Картофель	76	5,02							
			Капуста белокачанная	46	3,13							
			морковь	15	0,95							
	2 блюдо	76/90	лук реп.	14	0,70							
			масло растительное	6	0,96							
			сметана	12	4,90							
			Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	97,86	172	23	9,5	1,7			
			горбуша	252	124,99							
			морковь	5	0,32							
			лук реп.	6	0,30							
			соус польский	50	13,26							
			масло сливочное	10	12,60							
			кислота лимонная	0,2	0,0030							
			мука	2	0,13							
			яйцо	5шт	0,53							
	гарнир	292/225	Макароны отварные	180	10,14	235	6,6	5	40			
			макароны	64	3,84							
			масло сливочное	5	6,30							
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,19	35	0,1	0,03	9,9			
			чай	0,4	0,33							
			сахар	10	0,86							
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,15	131	3,8	1,5	25,7			
			хлеб черн.	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8			
Итого					146,40	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	12,2475	82	0,9	5,1	8,3			
			свекла	65	3,25							
			яблоко	43	8,084							
			масло растительное	5	0,8							
			кислота лимонная	0,5	0,0075							
			сахар	1	0,086							
			соль	0,5	0,02							
			2 блюдо	105/119	100	45,5	338,3	14,2	22,8	22,9		
	гарнир	131/153	Картофельное пюре	230	23,1405	215	4,7	8,1	29,9			
			картофель	193,5	13,158							
			молоко	28,5	2,4225							
			масло сливочное	6	7,56							
			хлеб бел.	г.п.	40	1,4	93,5	3,5	0,5	24,15		
			269/296	чай с молоком	200	5,4436	69	1,6	1,8	12,4		
			чай	0,4	0,3336							
			молоко	50	4,25							
			сахар	10	0,86							
			Итого		87,7316	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	20,9936	35	0,1	0,03	9,9			
			чай	0,4	0,3336							
			сахар	10	0,86							
			сладкое	г.п.	60	19,8	134	3,6	10,2	41,6		
Итого					40,1936	269	9,5	15,23	59,5			
Итого за весь день					408,58	2912	111,4	109,1	359,4			

Основное организованное меню

Утверждено: _____
 Целинный ОШИ №15
 директор МБОУ: _____
 Н.А. Деллеская

Школа	МБОУ Целинный ОШИ № 15 7-11 лет проживающие	Отд./корп.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо					
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	35,54	197,3	12,3	13,2
			творог	94	23,97			
			манка	6	0,36			
			сахар	6	0,52			
			яйцо	1/10шт	1,05			
			сухари панировочные	4	0,84			
			сметана	4	1,63			
			масло сливочное	4	5,04			
			молоко сгущенное	14	2,13			
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	14,52	82	4,4	4,1
			макаронны	20	1,20			15,9
			молоко	125	10,63			
			сахар	2	0,17			
	гор.напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	18,13	94	2,9	2,8
			молоко	100	8,50			14,9
			сахар	110	9,46			
			кофейный напиток	2	0,17			
	хлеб	3/11	бутерброд с сыром	30/10	11,95	106	5	3
			сыр	11	10,78			14,5
			хлеб	30	1,17			
Итого					65,62	479,3	24,6	23,1
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	17,81	55	1,3	2,3
			свекла	19	0,95			7,3
			морковь	12,5	0,79			
			картофель	27,5	1,87			
			огурец соленый	27,5	11,55			
			Капуста белокачанная	20	1,32			
			лук реп.	17,5	0,88			
			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	12,59	98,3	2,1	7
			Капуста белокачанная	64	4,22			10,1
			картофель	39	2,65			
			морковь	12	0,76			
			лук реп.	11,5	0,58			
			масло растительное	5	0,30			
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша" с соусом польским	120	119,98	183	12	9,5
			горбуша	214	106,14			1,7
			морковь	5	0,32			
			лук реп.	6	0,26			
			масло сливочное	10	12,60			
			кислота лимонная	0,2	0,003			
			мука	2	0,13			
			яйцо	5шт	0,53			
	гарнир	202/225	Макаронны отварные	100	10,14	235	6,6	5
			макаронны	64	3,84			40
			масло сливочное	5	6,30			
	напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,19	35	0,1	0,03
			чай	0,4	0,33			9,9
			сахар	10	0,86			
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	55	2,15	130	3,8	1,5
			хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3
Итого					165,46	810,7	28,2	25,63
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (апельсин)	200	52	108	2,7	0,56
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,6	92	1	0
	сладкое	г.п.	Вафли	20	7,64	54	0,16	0,02
					76,24	254	3,86	0,58
Итого								27,72
Ужин	закуска	27/35	Салат из свеклы с яблоком	100	12,2475	82	0,9	5,1
			свекла	65	3,25			8,3
			яблоко	43	8,084			
			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
			Картофельное пюре	150	19,30075	140	1,8	1,2
	гарнир	131/153	картофель	161,5	10,982			0,81
			молоко	23,75	2,01875			
			масло сливочное	5	6,3			
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5
			чай с молоком	200	5,4436	69	1,6	1,8
		269/296	чай	0,4	0,3336			12,4
			молоко	50	4,25			
			сахар	10	0,86			
Итого					79,50185	539,3	16,8	19,4
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	19,2	100	5,8	5
	гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	1,2	35	0,1	0,03
			чай	0,4	0,34			9,9
			сахар	10	0,86			
	сладкое	г.п.	Печенье	50	16,4	111,7	2,1	4,5
Итого					36,8	246,7	8	9,53
Итого за весь день					423,62	2330	81,46	78,24



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025