

Основное организованное меню

Утверждено
директор МБОУ "Целинная ОШ № 15"
Н.А. Делякина

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп			Денг	Воскресенск	23.04.2024г		
Прием пищи	Раздел	№ рп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор. блюдо	73/86	Суп молочный с крупой рисовой	250	15,54	224	5,5	5,2	13,35		
			молоко	125	10,63						
			масло сливочное	1,6	2,02						
			сахар	1,6	0,14						
			рис	20	2,76						
	гор. напиток	274/301	какао с молоком	200	9,69	94	2,9	2,8	14,9		
			какао порошок	2	0,33						
			сахар	10	0,86						
			молоко	100	8,50						
	хлеб	2/10	бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	33,06	110	6,7	9,6	13,35		
			хлеб	40	1,56						
			масло сливочное	10	12,60						
закуска	г.п.	сыр	15	14,70							
		яйцо	40/шт	4,20	63	5,08	4,6	0,28			
				62,49	491	20,18	22,2	41,63			
Итого											
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	13,21	91	1,5	4,6	11		
			Капуста белокачанная	84	5,54						
			морковь	32	1,92						
			яблоко	24	4,51						
			сахар	5	0,43						
			масло растительное	5	0,80						
			1 блюдо	56/68	Свекольник	250	14,48	113,3	2	5,1	14,8
					картофель	53	3,60				
					свекла	82	4,10				
					морковь	12	0,76				
	лук реп.	13			0,62						
	2 блюдо	95/109	масло растительное	5	0,80						
			томатная паста	1,25	0,37						
			сахар	1,6	0,14						
			сметана	10	4,09						
			Печень по-строгановски	80/40	44,54	233	10,1	15,3	3		
			печень	143	37,47						
			масло растительное	10	1,60						
			сметана	10	4,09						
			мука	3	0,20						
			томатная паста	4	1,19						
	гарнир	165/188	каша гречневая рассыпчатая	180	11,46	267,8	12,6	7,8	52,1		
			крупя гречневая	86	5,16						
масло сливочное			5	6,30							
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	
					98,84	949	32	33,6	139,85		
Итого											
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	33,84	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	13,2	89,3	3,6	10,2	41,6		
Итого					63,64	214,6	4,9	10,5	73,75		
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	9,505	137	3,8	10,5	6,8		
			картофель	45	3,06						
			морковь	25	1,575						
			горошек консерв.	27	2,43						
			яйцо	8шт	0,84						
			масло растительное	10	1,6						
			2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	45,5	207	14	12,2	10,1
					Каша рисовая рассыпчатая	180	13,114	241	4,4	4,3	25,3
					рис	53	7,314				
					масло сливочное	5	5,8				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15		
			чай с сахаром	200	1,1936	35	0,1	0,03	9,9		
			чай	0,4	0,3336						
	гор. напиток	268/295	сахар	10	0,86						
					70,8726	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	1,1936	35	0,1	0,03	9,9	
чай				0,4	0,3336						
сахар				10	0,86						
сладкое				260/285	Булочка сдобная	50	9,0279	159	3,9	4,3	26
					мука	30	1,95				
					дрожжи	0,4	0,0104				
					соль	0,3	0,012				
					сахар	8	0,688				
гор. напиток				268/295	масло сливочное	4,5	5,67				
					яйцо	3шт	0,315				
					молоко	4,5	0,3825				
							29,4215	294	9,8	9,33	43,9
Итого											
Итого за весь день					325,27	2662,1	92,68	103,16	375,38		

Основное организованное меню

Утверждаю
директор МБОУ «Воскресенской ОШ № 15»
Н.А. Делявская



Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп.				Дата	Воскресенье
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевода
Завтрак	гор.блюдо	75/89	Суп молочный с крупой рисовой	250	15,54	224	5,5	5,2	
			молоко	125	10,63				
			масло сливочное	1,6	2,02				
			сахар	1,6	0,14				
			рис	20	2,76				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	9,69	94	2,9	2,8	14,9
			какао порошок	2	0,33				
			сахар	10	0,86				
	хлеб	2/10	масло сливочное	100	8,50				
			бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	28,86	328	6,7	9,6	13,2
			хлеб	40	1,56	93,5	3,5	1,2	24,15
	закуска	г.п.	сыр	15	14,70				
			яйцо	40/1шт	4,20	63	5,08	4,6	0,28
Итого					58,29	802,5	23,68	23,4	65,78
Обед	закуска	21/29	салат "Витаминный"	100	53,91	91	1,5	4,6	11
			Капуста белокачанная	84	5,54				
			морковь	32	2,02				
			яблоко	24	45,12				
			сахар	5	0,43				
			масло растительное	5	0,80				
	1 блюдо	56/68	Свекольник	250	14,48	113,3	2	5,1	14,8
			картофель	53	3,60				
			свекла	82	4,10				
			морковь	12	0,76				
			лук реп.	13	0,62				
			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				
			соус	50	1,19				
	гарнир	165/188	томатна паста	4	1,19				
			каша гречневая рассыпчатая	200	13,26	214,2	14	8,7	57,9
			крупя гречневая	95	5,70				
	напиток	291/318	масло сливочное	6	7,56				
			кисель плодово - ягодный	200	12,00	76	0	0	20
			хлеб бел.	50	1,95	245	7	1,2	50,8
	хлеб черн.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8
			хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого					161,03	922,9	50,3	39,7	172,7
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	33,84	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	13,2	166,3	2,9	3,8	166,8
Итого					63,64	291,6	4,2	4,1	198,95
Ужин	закуска	39/47	Салат Студенческий	100	9,505	137	3,8	10,5	6,8
			картофель	45	3,06				
			морковь	25	1,575				
			горошек консерв.	27	2,43				
			яйцо	8шт	0,84				
			масло растительное	10	1,6				
	2 блюдо	104/118	фрикадельки из кур	100	44	207	14	12,2	10,1
			Каша рисовая рассыпчатая	180	15,132	241	4,4	4,3	25,3
	гарнир	131/153	рис	64	8,832				
			масло сливочное	5	6,3				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15
			чай с сахаром	200	1,1936	35	0,1	0,03	9,9
	гор.напиток	268/295	чай	0,4	0,3336				
			сахар	10	0,86				
Итого					71,3906	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	1,1936	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,3336				
			сахар	10	0,86				
	сладкое	260/285	Булочка слобная	50	9,0199	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	5,67				
			яйцо	3шт	0,315				
			молоко	4,5	0,3823				
Итого					29,4135	259	9,8	9,3	43,9
Итого за весь день					383,77	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