

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп		Целинной ОШИ №15 Н.А. Делявская			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213/236	Запеканка из творога	100,0	37,02	197,3	12,3	13,2	23,4
			творог	94	25,38				
			манка	6	0,36				
			сахар	6	0,52				
			яйцо	1/10шт	0,90				
			сухари панировочные	4	0,84				
			сметана	4	1,69				
			масло сливочное	4	5,20				
	молоко густенное	14	2,13						
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	16,22	82	4,4	4,1	15,9
			макароны	20	1,20				
			молоко	125	12,25				
			сахар	2	0,17				
	масло сливочное	2	2,60						
	гор.напиток	272/299	кофейный напиток на молоке	200	18,13	94	2,9	2,8	14,9
			молоко	100	8,50				
			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				67,10	479,3	24,6	23,1	68,7	
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	18,40	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	1,56				
			лук реп.	17,5	1,23				
			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	13,73	98,3	2,1	7	10,1
			Капуста белокачанная	64	4,99				
			картофель	39	2,65				
			морковь	12	0,76				
			лук реп.	11,5	0,81				
			масло растительное	5	0,30				
			сметана	10	4,23				
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	127,74	183	12	9,5	1,7
			горбуша	214	113,42				
			морковь	5	0,32				
			лук реп.	6	0,42				
			масло сливочное	10	13,00				
			кислота лимонная	0,2	0,003				
			мука	2	0,13				
			яйцо	5шт	0,45				
	гарнир	202/225	Макароны отварные	100	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	130	3,8	1,5	25,7
	хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8
Итого				174,95	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	17	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	Вафли	20	7,64	54	0,16	0,02	0,08
Итого				76,64	254	3,86	0,58	27,72	
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	Тефтели из говядины	90	40,95	154,8	9	10,8	5,4
			Картофельное пюре	150	19,8095	140	1,8	1,2	0,81
			картофель	161,5	10,982				
	гарнир	131/153	молоко	23,75	2,3275				
			масло сливочное	5	6,5				
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5
	269/296		чай с молоком	200	6,0936	69	1,6	1,8	12,4
			чай	0,4	0,3336				
			молоко	50	4,9				
			сахар	10	0,86				
Итого				80,6606	539,3	16,8	19,4	51,06	
завтрак 2	кисло-молочный напиток	гор. Напиток 278/305	Кефир	200	20,8	100	5,8	5	8
			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	16,5	111,7	2,1	4,5	9
Итого				38,5	246,7	8	9,53	26,9	
Итого за весь день				437,85	2330	81,46	78,24	283,88	

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие				Отд./корп			Делянская	День	Суббота 06.09.2025г.
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. блюдо	213/236	Запеканка из творога	7,5	17,00	430,8	25,5	19,8	35,08	
			творог	141	38,07					
			манка	10	0,60					
			сахар	10	0,86					
			яйцо	1/10шт	0,90					
			сухари панировочные	6	1,26					
			сметана	6	2,54					
			масло сливочное	6	7,80					
			молоко сгущенное	20	3,04					
	гор. Блюдо	75/89	Суп молочный с макаронами	200	30,88	119	4,4	4,1	15,9	
			макароны	20	1,20					
			молоко	125	1,96					
			сахар	2	1,72					
	гор.напиток	272/299	масло сливочное	2	26,00					
			кофейный напиток на молоке	200	11,34	94	2,9	2,8	14,9	
			молоко	100	9,80					
			сахар	10	0,86					
	хлеб	3/11	кофейный напиток	8	0,68					
			бутерброд с сыром	3	23,51	106	5	3	14,5	
			сыр	22	21,56					
			хлеб	50	1,95					
Итого				51,85	749,8	33,4	25,6	64,48		
Обед	закуска	40/48	Винегрет овощной	100	18,40	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	1,56					
			лук реп.	17,5	1,23					
			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	300	17,02	112	2,1	7	10,1	
			Капуста белокачанная	76	5,93					
			картофель	46	3,13					
			морковь	15	0,95					
			лук реп.	14	0,98					
			масло растительное	6	0,96					
			сметана	12	5,07					
	2 блюдо	76/90	Рыба отварная "Горбуша"с соусом польским	120	105,66	172	23	9,5	1,7	
			горбуша	252	133,56					
			морковь	5	0,32					
			лук реп.	6	0,42					
			соус польский	50	13,58					
			масло сливочное	10	13,00					
			кислота лимонная	0,2	0,0030					
			мука	2	0,13					
			яйцо	5шт	0,45					
	гарнир	292/225	Макароны отварные	180	10,34	235	6,6	5	40	
			макароны	64	3,84					
			масло сливочное	5	6,50					
	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				156,35	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	17	92	1	0	25,4	
	сладкое	г.п.	Вафли	40	15,28	81	0,7	3,78	0,63	
Итого				84,28	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	Тефтели из говядины	100	45,5	338,3	14,2	22,8	22,9	
			Картофельное пюре	230	23,751	215	4,7	8,1	29,9	
	гарнир	131/153	картофель	193,5	13,158					
			молоко	28,5	2,793					
			масло сливочное	6	7,8					
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,4	93,5	3,5	0,5	24,15	
			чай с молоком	200	6,0936	69	1,6	1,8	12,4	
	269/296		чай	0,4	0,3336					
			молоко	50	4,9					
			сахар	10	0,86					
Итого				88,9921	797,8	24,9	38,3	97,65		
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	20,8	100	5,8	5	8	
			гор. Напиток	278/305	чай с сахаром	200	20,9936	35	0,1	0,03
	сладкое	г.п.	чай	0,4	0,3336					
			сахар	10	0,86					
			Печенье	60	19,8	134	3,6	10,2	41,6	
Итого				41,7936	269	9,5	15,23	59,5		
Итого за весь день					423,27	2912	111,4	109,1	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