

Утверждаю

директор МБОУ
Целинной ОШИ №15
Н.А. Делявская

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная	180/5.	22,43	234	7,3	9,2	30,5
			крупа манная	28	1,13				
			молоко	158	16,12				
			Сахар	5	0,44				
			масло сливочное	5	4,74				
	гор.напиток	275/302	какао на гущенном молоке	200	2,89		3,5	3,4	19,6
			какао порошок	2	0,29				
			молоко гущенное	38	5,59				
			яйцо вареное	40	2,60				
	хлеб	4/12.	бублик с повидлом	40-50-10	19,82	222	2,4	7,5	36,9
			масло сливочное	10	9,48				
			хлеб пшеничный	40	1,56				
			повидло	50	8,78				
Итого					45,13	456	13,2	20,1	87
Обед	закуска	20/28	салат "из свежих огурцов и помидор"	60	6,04	81	0,7	7,4	2,9
			огурец свежий	30	1,77				
			помидор	38	2,96				
			лук реп.	10	0,51				
			масло растительное	5	0,70				
			кислота лимонная	0,5	0,008				
			сахар	1	0,09				
			соль	0,3	0,01				
	1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	20,26	120	18,16	5,3	15,4
			картофель	93,3	5,32				
			крупа перловая	5	0,16				
			морковь	12,5	0,81				
			лук реп.	6,6	0,33				
			масло сливочное	5	4,74				
			огурец соленый	26,6	5,43				
			сметана	10	3,48				
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	90	42,16	224	18,2	10,2	2
			минтай	196	41,53				
			морковь	5	0,33				
			лук реп.	6	0,30				
	соус	227/250	соус белый основной	20	1,29	49,2	3,76	3,48	0,76
			лук реп.	1	0,05				
			масло сливочное	1,25	1,19				
	гарнир	131/153	мука	1,25	0,05				
			картофельное пюре	150	16,37	140	1,8	1,2	0,81
			картофель	161,5	9,21				
			масло сливочное	5	4,74				
			молоко кипяченое	23,75	2,42				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	8,00	76	0	0	20
			хлеб бел.	г.п.	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15
			хлеб черн.	г.п.	1,60	65,1	2,01	0,26	1,04
Итого					97,28	848,8	48,13	28,34	67,06
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	35,64	33,3	0,3	0,3	6,75
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,9	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	пряник	50	6,45	200	1,8	6,5	34
Итого					58,99	325,3	3,1	6,8	66,15
Ужин	закуска	18/26	салат из моркови с яблоком	100	13,17638	67	0,9	3,4	8,4
			морковь	80	5,2				
			яблоко	23	4,554				
			масло растительное	24	3,336				
			кислота лимонная	0,3	0,0045				
			Сахар	0,8	0,07				
			соль	0,3	0,01188				
	гор.блюдо	123/145	плов с мясом птицы	170	53,02096	443,7	12,1	9,2	36,8
			куры	160,5	45,7425				
			масло растительное	3,5	0,4865				
			лук реп.	10,8	0,54756				
			морковь	11,5	0,7475				
			крупа рисовая	41	3,6244				
			масло растительное	9,5	1,3205				
			томатная паста	2	0,552				
			хлеб бел.	г.п.	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15
			хлеб черн.	г.п.	1,6	74,4	2,3	0,3	14,8
	гор напиток	268/295	чай с сахаром	200	1,183	35	0,1	0,03	9,9
			чай	0,4	0,308				
			сахар	10	0,875				
Итого					70,54034	713,6	18,9	13,43	94,05
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	23,6	100	5,8	5	8
			ватушка с творогом	50	8,38694	136	5,8	3,6	19,4
	сладкое	252/276	мука	32	1,296				
			сахар	3,1	0,27125				
			масло сливочное	2	1,896				
			яйцо	8шт	0,52				
			дрожжи	0,2	0,04				
			соль	0,4	0,01584				
			масло растительное	0,2	0,0278				
			ванилин	0,002	0,00005				
			творог	16	4,32				
Итого					31,98694	236	11,6	8,6	27,4
Итого за весь день					303,93	2579,7	94,93	77,27	341,66

Основное организованное меню

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

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 1-4 классы 7-11 приходящие			Отд./корп				День	Среда 10.09.2025г
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	150	23,20	234	7,3	9,2	30,5
			крупа манная	28	1,90				
			молоко	158	16,12				
			Сахар	5	0,44				
			масло сливочное	5	4,74				
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном молоке	200	5,87	120	3,5	3,4	19,6
			какао порошок	2	0,29				
			молоко сгущенное	38	5,59				
	напиток	г.п.	кефир	200	23,60	100	5,8	5	8
	фрукт	г.п.	фрукт (Яблоко)	180	35,64	33,3	0,3	0,3	6,75
	хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	30/40/10	16,49	222	2,4	7,5	36,9
			хлеб пшеничный	30	1,17				
			повидло	40	7,02				
	Итого				104,80	709,3	19,3	25,4	101,75
Обед	закуска	20/28	салат "Из свежих огурцов и помидор"	100	6,04	61	0,7	7,4	2,9
			огурец свежий	30	1,77				
			помидор	38	2,96				
			лук реп.	10	0,51				
			масло растительное	5	0,70				
			кислота лимонная	0,5	0,008				
			сахар	1	0,09				
			соль	0,3	0,01				
	1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	20,26	120	18,16	5,3	15,4
			картофель	93,3	5,32				
			крупа перловая	5	0,16				
			морковь	12,5	0,81				
			лук реп.	6,6	0,33				
			масло сливочное	5	4,74				
			огурец соленый	26,6	5,43				
			сметана	10	3,48				
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	90	42,16	226	18,2	10,2	2
			минтай	196	41,53				
			морковь	5	0,33				
			лук реп.	6	0,30				
	соус	227/250	соус белый основной	20	1,29	45,2	3,76	3,48	0,76
			лук реп.	1	0,05				
			масло сливочное	1,25	1,19				
			мука	1,25	0,05				
	гарнир	131/153	картофельное пюре	150	16,37	140	1,8	1,2	0,81
			картофель	161,5	9,21				
			масло сливочное	5	4,74				
			молоко кипяченое	23,75	2,42				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	8,00	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	65,1	2,01	0,26	1,04
	Итого				97,28	826,8	48,13	28,34	67,06
Итого за весь день					202,08	1536,1	67,43	53,74	168,81

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

Основное организованное меню

Делявская									
Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет приходящие			Отд./корп				День	Среда 10.09.2025г.
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	29	32,25	210	10,2	12,8	42,3
			крупа манная	39	2,65				
			молоко	220	22,44				
			Сахар	6	0,53				
			масло сливочное	7	6,64				
	гор.напиток	275/302	какао на сгущенном молоке	200	5,87	120	3,5	3,4	19,6
			какао порошок	2	0,29				
		молоко сгущенное	38	5,59					
	напиток	г.п.	кефир	200	23,60	100	5,8	5	8
	Фрукт	г.п.	фрукт (Яблоко)	180	35,64	33,3	0,3	0,3	6,755
	хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	30/40/10	17,31	122	2,4	7,5	36,9
			масло сливочное	10	9,48				
повидло			40	7,02					
Итого				114,68	585,3	22,2	29	113,555	
Обед	закуска	14/22	салат "Из свежих огурцов и помидор"	100	8,33	81	0,7	7,4	2,9
			огурец свежий	50	2,95				
			помидор	47	3,67				
			лук реп.	18	0,91				
			масло растительное	5	0,70				
			кислота лимонная	0,5	0,01				
			сахар	1	0,09				
			соль	0,3	0,01				
	1 блюдо	56/69	рассольник Ленинградский	250/10	20,26	120	18,16	5,3	15,4
			картофель	93,3	5,32				
			крупа перловая	5	0,16				
			морковь	12,5	0,81				
			лук реп.	6,6	0,33				
			масло сливочное	5	4,74				
			огурец соленый	26,6	5,43				
			сметана	10	3,48				
	2 блюдо	77/91	рыба припущенная "Минтай"	100	52,64	259,2	3	14,5	2,16
			морковь	4	0,26				
			минтай	246	52,13				
			лук реп.	5	0,25				
	гарнир	131/153	картофельное пюре	180	19,62	168	3,7	6,3	23,4
			картофель	193,5	11,03				
			масло сливочное	6	5,69				
			молоко кипяченое	28,5	2,91				
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	8,00	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
	соус	227/250	соус белый основной	20	1,29	61,5	4,7	4,35	0,95
			мука	1,25	0,05				
			лук реп.	1	0,05				
			масло сливочное	1,25	1,19				
Итого						113,31	933,6	36,06	38,65
Итого за весь день					227,98	1518,9	58,26	67,65	217,315

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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Среда 10.09.2025г.			
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	182/205	каша манная молочная жидкая	250	32,25	325	10,2	12,8	42,3			
			крупа манная	39	2,65							
			молоко	220	22,44							
			Сахар	6	0,53							
			масло сливочное	7	6,64							
	гор.напиток	275/302	какао на гущенном молоке	200	5,87	120	3,5	3,4	19,6			
			какао порошок	2	0,29							
			молоко гущенное	38	5,59							
	хлеб	4/12.	бутерброд с повидлом	43/40/10	16,49	349	4,1	12,6	55,6			
			хлеб пшеничный	30	1,17							
			повидло	40	7,02							
Итого					54,62	794	17,8	28,8	117,5			
Обед	закуска	20/28	салат "из свежих огурцов и помидор"	100	8,33	81	0,7	7,4	2,9			
			огурец свежий	50	2,95							
			помидор	47	3,67							
			лук реп.	18	0,91							
			масло растительное	5	0,70							
			кислота лимонная	0,5	0,008							
			сахар	1	0,09							
			соль	0,3	0,01							
			рассольник									
			Ленинградский	250/10	20,26	120	18,16	5,3	15,4			
	1 блюдо	56/69	картофель	93,3	5,32							
			крупа перловая	5	0,16							
			морковь	12,5	0,81							
			лук реп.	6,6	0,33							
			масло сливочное	5	4,74							
			огурец соленый	26,6	5,43							
			сметана	10	3,48							
			рыба припущенная "Минтай"	100	52,64	259,2	3	14,5	2,16			
			морковь	4	0,26							
			минтай	246	52,13							
	гарнир	131/153	картофельное пюре	180	19,62	168	3,7	6,3	23,4			
			картофель	193,5	11,03							
			масло сливочное	6	5,69							
			молоко кипяченное	28,5	2,91							
	напиток	291/318	кисель плодово - ягодный	200	8,00	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			
	соус	227/250	соус белый основной	20	1,29	49,2	3,76	3,48	0,76			
			мука	1,25	0,05							
			лук реп.	1	0,05							
			масло сливочное	1,25	1,19							
Итого					113,31	921,3	35,12	37,78	103,57			
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (яблоко)	180	354,24	33,3	0,3	0,3	6,75			
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,9	92	1	0	25,4			
	сладкое	г.п.	пряник	50	6,45	200	1,8	6,5	34			
Итого					377,59	325,3	3,1	6,8	66,15			
Ужин	закуска	18/26	салат из моркови с яблока	100	10,3965	67	0,9	3,4	8,4			
			морковь	80	5,2							
			яблоко	23	4,554							
			масло растительное	4	0,556							
			кислота лимонная	0,3	0,0045							
			Сахар	0,8	0,07							
			соль	0,3	0,012							
	гор.блюдо	123/145	плов с мясом птицы	200	63,73035	522	21	27	44,2			
			куры	196,5	56,0025							
			лук реп.	12,5	0,63375							
			морковь	13	0,845							
			крупа рисовая	47	4,1548							
			масло растительное	10,5	1,4595							
			томатна паста	2,3	0,6348							
			хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15	
			хлеб черн.	г.п.	хлеб ржаной	40	1,6	74,4	2,3	0,3	14,8	
	гор напиток	268/295	чай с сахаром	200/20	1,183	114,8	0,1	0,03	30,1			
			чай	0,4	0,308							
			сахар	10	0,875							
	Итого					78,46985	871,7	27,8	31,23	121,65		
завтрак 2	кисломолочны й напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8			
			сладкое	252/276	6,997902	136	5,8	3,6	19,4			
			ватрушка с творогом	50	1,0125							
			мука	25	0,11375							
			сахар	1,3	0,948							
			масло сливочное	1	0,52							
			яйцо	8шт	0,04							
			дрожжи	0,2	0,01584							
			соль	0,4	0,0278							
			масло растительное	0,2	0,00012							
			ванилин	0,002	4,32							
			творог	16								
			Итого за весь день					654,58	3148,3	95,42	113,21	373,52

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025