

Основное организованное меню

Утверждено _____ директор МБОУ
Целинная ОШИ №15 Н.А. Деляская

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 лет проживающие			Отд./корп			Целинная	День	Четверг 11.09.2025г	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшеничная молочная	180/5	18,18	249,6	3,84	4,8	19,2	
			ячка	40	2,61					
			крупа пшено	101	10,30					
			молоко	6	0,53					
			Сахар	5	4,74					
	гор.напиток	274/301	масло сливочное	5	4,74					
			какао с молоком	200	11,36	88	3,3	2,5	13,7	
			какао порошок	2	0,29					
			молоко	100	10,20					
			Сахар	10	0,88					
	хлеб	1/9	бублик с маслом	5	15,98	237,6	2,77	5,8	23,2	
			хлеб	45	1,76					
			масло сливочное	15	14,22					
			Гренки с сыром	50-5-15	18,39					
			сыр	15	11,70					
			масло сливочное	5	4,74					
			хлеб	50	1,95					
						63,90	575,2	9,91	13,1	56,1
	Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	6,26	95,2	4,32	17,9	15,03
				лук реп.	7	0,35				
картофель				70	3,99					
горошек консерв.				24	1,39					
масло растительное				8	1,11					
1 блюдо		63/72	яйцо	8	0,52					
			суп картофельный с бобовыми и гренками	250	12,41	11,7	2,6	2,5	18,8	
			картофель	62,5	3,56					
			лук реп.	12	0,61					
			морковь	16	1,04					
2 блюдо		115/131	масло сливочное	5	4,74					
			горох	20	0,94					
			хлеб пшеничный	39	1,52					
			рагу овощное с мясом	200	48,01	355,2	12,3	9	18	
			Филе куриной грудки	97	32,79					
напиток		276/303	мука	2	0,08					
			картофель	79	4,50					
			Капуста белокачанная	61	3,11					
			лук реп.	28	1,42					
			морковь	51	3,32					
хлеб бел.		г.п.	масло растительное	6	0,83					
			томатная паста	4,5	1,24					
			масло сливочное	0,7	0,66					
			сахар	0,6	0,05					
			яблочный напиток	200	17,72	101	0,3	0,2	25,1	
хлеб черн.		г.п.	яблоко	57	11,29					
			лимон	16	4,68					
			Сахар	20	1,75					
			хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15	
			хлеб ржаной	40	1,60	74,4	2,3	0,3	14,8	
Итого					87,55	731	25,32	30,4	115,88	
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Груша)	200	35,9	34,13	0,3	0,23	7,35	
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,9	92	1	0	25,4	
	сладкое	г.п.	мармелад	35	10,5	112	0,04	1,1	4,4	
Итого					63,3	126,13	1,34	1,33	37,15	
Ужин	закуска	44/98	салат из свежих овощей с соусом	80	12,7336	122,8	1,1	3,9	15,6	
			морковь	48,6	3,159					
			Капуста белокачанная	31,3	1,5963					
			курага	9,5	2,5935					
			чернослив	15,3	4,3758					
	2 блюдо	124/146	Сахар	2	0,175					
			масло растительное	6	0,834					
			фрикадельки из кур	90	40,32	189,9	18	12,9	0,5	
			каша рассыпчатая из гречнев.	180	8,2058	267,8	12,6	7,8	52,1	
			крупа гречневая	86	3,4658					
	гарнир	165/188	масло сливочное	5	4,74					
			хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15	
			хлеб бел.	г.п.	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15	
			чай с сахаром	200	1,183	35	0,1	0,03	9,9	
			чай	0,4	0,308					
	гор. Напиток	268/295	сахар	10	0,875					
			баранка	35	7,8575	104,3	1,23	1,2	4,8	
			баранка	35	7,8575	104,3	1,23	1,2	4,8	
			баранка	35	7,8575	104,3	1,23	1,2	4,8	
			баранка	35	7,8575	104,3	1,23	1,2	4,8	
Итого					64,0024	709	35,3	25,13	102,25	
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	Кефир	200	23,6	100	5,8	5	8	
			чай с сахаром	200	1,183	35	0,1	0,03	9,9	
			чай	0,4	0,308					
			Сахар	10	0,875					
			баранка	35	7,8575	104,3	1,23	1,2	4,8	
			сладкое	г.п.	баранка	35	7,8575	104,3	1,23	1,2
Итого					32,6405	239,3	7,13	6,23	22,7	

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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 лет проживающие			Отд./корп				День	Четверг
Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшениная молочная жидкая	250/10.	26,12	351,9	17,3	11	39,9
			крупа пшено	50	3,26				
			молоко	126	12,85				
			Сахар	6	0,53				
			масло сливочное	10	9,48				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	19,52	88	3,3	2,5	13,7
			какао порошок	4	0,57				
			молоко	100	10,20				
	хлеб	1/9.	Сахар	10	8,75				
			бутерброд с маслом	70/20.	21,69	313	5,4	17	34
			хлеб	70	2,73				
			масло сливочное	20	18,96				
Итого					67,33	752,9	26	30,5	87,6
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	8,69	144	3,3	5,4	10,8
			яйцо	10	0,65				
			картофель	86	4,90				
			масло растительное	8	1,11				
			горошек консер.	27	1,57				
			лук реп.	9	0,46				
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	12,41	111,7	2,6	2,5	18,8
			картофель	62,5	3,56				
			лук реп.	12	0,61				
			морковь	16	1,04				
			масло сливочное	5	4,74				
			горох	20	0,94				
	2 блюдо	115/131	хлеб пшеничный	39	1,52				
			рагу овощное с мясом	250	60,47	523	21,4	28,4	23,5
			мука	3	0,12				
			картофель	98	5,59				
			Капуста белокачанная	76	3,88				
			лук реп.	35	1,77				
			морковь	63	4,10				
			масло растительное	8	1,11				
			томатна паста	6	1,66				
			Филе курицы	122	41,24				
			масло сливочное	1	0,95				
	напиток	276/303	сахар	0,7	0,06				
			яблочно-лимонный напиток	200	17,72	101	0,3	0,2	2,5
			яблоко	57	11,29				
			лимон	16	4,68				
	хлеб бел.	г.п.	Сахар	20	1,75				
			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
					102,44	1047,6	33,4	37,3	94,55
Итого									
Полдник	фрукты	г.п.	фрукт свежий (Груша)	200	35,9	34,13	0,3	0,23	7,35
	напиток	г.п.	сок фруктовый	200	16,9	92	1	0	25,4
	сладкое	г.п.	мармелад	50	15	321	0,1	0	79,4
Итого					67,8	447,13	1,4	0,23	112,15
Ужин	закуска	44/98	салат из свежих овощей с с	100	12,7336	153,5	2	6,14	22,54
			морковь	48,6	3,159				
			Капуста белокачанная	31,3	1,5963				
			курага	9,5	2,5935				
			чернослив	15,3	4,3758				
			Сахар	2	0,175				
	2 блюдо	124/146	масло растительное	6	0,834				
			фрикадельки из кур	100	44,8	245	12,5	15,7	11,1
	гарнир	165/188	каша рассыпчатая из гречне	200	9,5165	214,2	14	8,7	57,9
			крупа гречневая	95	3,8285				
			масло сливочное	6	5,688				
	хлеб бел.	г.п.	хлеб пшеничный	40	1,56	93,5	3,5	0,5	24,15
			гор. Напиток	268/295	1,183	35	0,1	0,03	9,9
	чай		чай с сахаром	200	0,4	0,308			
			чай	0,4	0,308				
			сахар	10	0,875				
	Итого				69,7931	741,2	32,1	31,07	115,69
завтрак 2	кисломолочный напиток	г.п.	кефир	200	23,6	100	5,8	5	8
			гор. Напиток	168/295	1,183	35	0,1	0,03	9,9
	чай		чай	0,4	0,308				
			Сахар	10	0,875				
	сладкое	г.п.	баранка	50	11,225	149	1,99	2,7	26,3
Итого					36,008	284	7,89	7,73	44,2
Итого за весь день					343,37	3272,83	100,79	106,83	454,19

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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 7-11 приходящие			Отд./корп				День	Четверг 11.09.2025г
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшеничная молочная жидкая	150	18,18	249,6	3,84	4,8	19,2
			крупа пшено	40	2,61				
			молоко	101	10,30				
			Сахар	6	0,53				
			масло сливочное	5	4,74				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	11,36	88	3,3	2,5	13,7
			какао порошок	2	0,29				
			молоко	100	10,20				
			Сахар	10	0,88				
	напиток	г.п.	кефир	200	23,60	100	5,8	5	8
	фрукт	г.п.	фрукт (Груша)	200	35,90	34,13	0,3	0,23	7,35
	хлеб	1/9.	бутерброд с маслом	5	15,80	237,6	2,77	5,8	23,2
			хлеб	45	1,58				
			масло сливочное	15	14,22				
Итого					104,83	709,33	16,01	18,33	71,45
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	7,37	95,2	4,32	9,2	15,03
			Яйцо	8	0,52				
			лук реп.	7	0,35				
			картофель	70	3,99				
			горошек зеленый консерв.	24	1,39				
			масло растительное	8	1,11				
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	12,41	11,7	2,6	2,5	18,8
			картофель	62,5	3,56				
			лук реп.	12	0,61				
			морковь	16	1,04				
			масло сливочное	5	4,74				
			горох	20	0,94				
			хлеб пшеничный	39	1,52				
	2 блюдо	115/131	рагу овощное с мясом	150	48,01	355,2	12,3	9	18
			Филе куриной грудки	97	32,79				
			мука	2	0,08				
			картофель	79	4,50				
			Капуста белокачанная	61	3,11				
			лук реп.	28	1,42				
			морковь	51	3,32				
			масло растительное	6	0,83				
			томатна паста	4,5	1,24				
			масло сливочное	0,7	0,66				
			сахар	0,6	0,05				
	напиток	276/303	яблочно-лимонный напиток	200	17,72	101	0,3	0,2	25,1
			яблоко	57	11,29				
			лимон	16	4,68				
			Сахар	20	1,75				
	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
Итого					88,66	731	25,32	21,7	115,88
Итого за весь день					193,50	1440,33	41,33	40,03	187,33

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

Основное организованное меню

Школа	МБОУ Целинная ОШИ № 15 12-18 приходящие			Отд./корп				День	Четверг
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	185/208	каша пшеничная молочная жидкая	200	20,01	189	7,3	11	44
			крупа пшено	50	3,26				
			молоко	126	12,85				
			Сахар	6	0,53				
			масло сливочное	7	6,64				
	гор.напиток	274/301	какао с молоком	200	11,65	88	3,3	2,5	13,7
			какао порошок	4	0,57				
			молоко	100	10,20				
			Сахар	10	0,88				
	напиток	г.п.	кефир	200	23,60	100	5,8	5	8
	Фрукт	г.п.	фрукт (Груша)	200	35,90	34,13	0,3	0,23	7,35
	хлеб	1/9.	бутерброд с маслом	50/20.	20,91	165	4	16,7	23,8
			хлеб	50	1,95				
			масло сливочное	20	18,96				
Итого					112,07	576,13	20,7	35,43	96,85
Обед	закуска	36/44	Салат картофельный с зеленым горошком	100	8,86	98	3,3	5,4	10,8
			яйцо	10	0,65				
			лук реп.	7	0,35				
			картофель	86	4,90				
			горшек зеленый консерв.	27	1,57				
			масло растительное	10	1,39				
	1 блюдо	63/72	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	12,41	111,7	2,6	2,5	18,8
			картофель	62,5	3,56				
			лук реп.	12	0,61				
			морковь	16	1,04				
			масло сливочное	5	4,74				
			горох	20	0,94				
			хлеб пшеничный	39	1,52				
	2 блюдо	115/131	рагу овощное с мясом	200	60,47	144	4,8	6,2	15,8
			мука	3	0,12				
			картофель	98	5,59				
			Капуста белокачанная	76	3,88				
			лук реп.	35	1,77				
			морковь	63	4,10				
			масло растительное	8	1,11				
			томатна паста	6	1,66				
			филе курицы	122	41,24				
			масло сливочное	1	0,95				
			сахар	0,7	0,06				
	напиток	276/303	яблочко-лимонный напиток	200	17,72	101	0,3	0,2	2,5
			яблоко	57	11,29				
			лимон	16	4,68				
			Сахар	20	1,75				
	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
Итого					102,62	622,6	16,8	15,1	86,85
Итого за весь день					214,69	1198,73	37,5	50,53	183,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025