

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Приобская средняя
общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
К.В.Заболотская
10.02.2025г.

Ежедневное меню основного питания

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя
общеобразовательная школа»**

Возрастная категория :учащиеся 12-17 лет (завтрак 44 руб.)

10.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	205	179,38
	Булочка	50	211,00
	Сыр твердых сортов	10	25,00
	Масло сливочное (порциями)	10	67,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		275	482,38

11.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	344
	Чай с сахаром	200	51
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		400	395

12.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	100	75,00
	Печень тушеная с овощами	120	166,00
	Рис припущенный	180	176,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		430	474,75

13.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Рыба запеченная	120	199
	Пюре картофельное	180	159
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		330	415,75

14.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Курица запеченная	100	165
	Макароны отварные	180	227,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		310	449,75
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1775	2217,63
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		355	443,53

Обед (платный 129 руб.)

10.02.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	62,50
	Уха " Рыбацкая"	250	144,00
	Мясо тушенное с капустой	250	266,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Сок овощной	200	129,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1370	1309,01

11.02.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ОБЕД	Кукуруза консервированная(после термической обработки)	100	40,00
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104
	Рыба тушеная в томате с овощами	120/50	201
	Картофель отварной	180	156,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Компот из кураги	200	120,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1505	1 252,13

12.02.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ОБЕД	Салат овощной	100	100,00
	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/10/5	135,00
	Курица припущенная с маслом	100/5	197,
	Макаронны отварные	180	227,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75

	Напиток лимонный	200	63,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1455	1630,88

13.02.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ОБЕД	Огурцы свежие в нарезке	100	14
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	135,00
	Котлеты из мяса	100	226,
	Рагу из овощей	200	153,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1630	1241,88

14.02.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ОБЕД	Салат из свеклы отварной с сыром	100	128,00
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00
	Бефстроганов из говядины	100	157,30
	Рис припущенный	180	176,00

	Сок фруктовый 0,2	200	129,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1585	1462,18
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7545	6914
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1509	1383