

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Приобская средняя
общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
К.В.Заболотская
12.05.2025г.

Ежедневное меню основного питания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя
общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

12.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	205	179,38	
	Булочка	50	211,00	
	Сыр твердых сортов	10	25,00	
	Масло сливочное (порциями)	10	67,00	
	Какао с молоком	200	107,00	
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		475	589,38
ОБЕД:	Салат из свежих помидоров	80	50,00	
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00	
	Гуляш из говядины	100	164,00	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	179,00	
	Сок фруктовый	200	129,00	
	Хлеб ржаной	35	60,38	
	Хлеб пшеничный	30	57,75	
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		795	665,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 270	1 254,51

13.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Мясо тушенное с капустой	200	224,00
	Чай с сахаром	200	51,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		430	450
ОБЕД:	Кукуруза консервированная(после термической обработки)	80	33,00
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	135,00
	Печень тушеная с овощами	100	134,00
	Рис припущенный	150	148,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Компот из кураги	200	120,00
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		910	760,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 435	1 201,13

14.05.2025г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	80	64,00
	Курица припущенная с маслом	90/5	177,
	Макаронны отварные	150	189,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Кофейный напиток	200	176
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		560	579,75
ОБЕД:	Салат овощной	80	80,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	145
	Рыба тушеная в томате с овощами	120/50	201,00
	Картофель отварной	180	156,00
	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:		815
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	1481,88

15.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Печень тушеная с овощами	120	166,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	179,00
	Чай с лимоном	200	54,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		660
ОБЕД:	Огурцы свежие в нарезке	80	11
	Уха " Рыбацкая"	250	144,00
	Котлеты из мяса	90	199,
	Рагу из овощей	150	111,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		840
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	1109,88

16.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Рыба тушеная в томате с овощами	120/50	201,00
	Картофель отварной	180	156,00
	Чай с сахаром	200	51,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		650	550,75
ОБЕД:	Салат из свеклы отварной с сыром	80	92,00
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104,00
	Курица припущенная с маслом	100/5	197,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	179,00
	Сок фруктовый 0,2	200	129,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		645	790,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	1339,18
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7 075	6 396
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1415	1 279

Возрастная категория: 12-17 лет

12.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	205	179,38
	Булочка	50	211,00
	Сыр твердых сортов	10	25,00
	Масло сливочное (порциями)	10	67,00
	Какао с молоком	200	107,00

ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		475	589,38
ОБЕД:	Салат из свежих помидоров	80	50,00
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00
	Гуляш из говядины	100	164,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	215,00
	Сок фруктовый	200	129,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		795	665,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 300	1 234,51

13.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Мясо тушенное с капустой	200	224,00
	Чай с сахаром	200	51,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		430	450
ОБЕД:	Кукуруза консервированная(после термической обработки)	80	33,00
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	135,00
	Печень тушеная с овощами	100	134,00
	Рис припущенный	180	177,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Компот из кураги	200	120,00
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		940	790,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 465	1 231,13

14.05.2025г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	80	64,00
	Курица припущенная с маслом	90/5	177,
	Макаронны отварные	180	226,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Кофейный напиток	200	176
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		590	609,75
ОБЕД:	Салат овощной	80	80,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	145
	Рыба тушеная в томате с овощами	120/50	201,00
	Картофель отварной	180	156,00
	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:		815
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	1511,88

15.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Печень тушеная с овощами	120	166,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	215,00
	Чай с лимоном	200	54,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		690	502,75
ОБЕД:	Огурцы свежие в нарезке	80	11
	Уха " Рыбацкая"	250	144,00
	Котлеты из мяса	90	199,
	Рагу из овощей	150	111,00

	Компот из смеси сухофруктов	200	63
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		840	637,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	1139,88

16.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Рыба тушеная в томате с овощами	120/50	201,00
	Картофель отварной	180	156,00
	Чай с сахаром	200	51,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		650
ОБЕД:	Салат из свеклы отварной с сыром	80	92,00
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104,00
	Курица припущенная с маслом	100/5	197,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	215,00
	Сок фруктовый 0,2	200	129,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		645
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	1369,18
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7 375	7096
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1475	1 420