

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Приобская средняя
общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
К.В.Заболотская
13.01.2025г.

Ежедневное меню основного питания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя
общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

13.01.2025 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	
	Какао с молоком	200	107,00	
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		475	589,38
ОБЕД:	Салат из свежих помидоров	80	50,00	
	Уха " Рыбацкая"	250	144,00	
	Мясо тушенное с капустой	200	224,00	
	Хлеб ржаной	35	60,38	
	Хлеб пшеничный	30	57,75	
	Сок овощной	200	129,00	
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		795	665,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 270	1 254,51	

14.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	344	
	Чай с сахаром	200	51	
	Йогурт промышленного производства	125	55,00	
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		525	450	
ОБЕД:	Кукуруза консервированная(после термической обработки)	80	33,00	
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	183	
	Картофель отварной	150	130,00	
	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

15.01.2025г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	80	64,00	
	Печень тушеная с овощами	100	134,00	
	Рис припущенный	150	148,00	
	Хлеб пшеничный	30	57,75	
	Кофейный напиток	200	176	
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		560	579,75	
ОБЕД:	Салат овощной	80	80,00	
	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	135,00	
	Курица припущенная с маслом	90/5	177,	
	Макароны отварные	150	189,00	
	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	894,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	1481,88

16.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Рыба запеченная	100	166
	Пюре картофельное	150	132
	Чай с лимоном	200	54,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		660	472,75
ОБЕД:	Огурцы свежие в нарезке	80	11
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	135,00
	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:		1500	1109,88

17.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Курица запеченная	90	144
	Макароны отварные	150	189,00
	Чай с молоком	200	97,00

	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
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00
	Бефстроганов из говядины	100	157,30
	Рис припущенный	150	148,00
	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

13.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная	205	179,38

	овсяная с маслом		
	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	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:		865	719,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 340	1 309,01

14.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	344
	Чай с сахаром	200	51
	Йогурт промышленного производства	125	55,00

ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		525	450	
ОБЕД:	Кукуруза консервированная(после термической обработки)	100	40,00	
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104,00	
	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	
	Компот из кураги	200	120,00	
	Фрукт в ассортименте	180	63,00	
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		980	811,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 505	1 261,13

15.01.2025г

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
	Кофейный напиток	200	176
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		560	650,75
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	197,00
	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:		825	972,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	1630,88

16.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Рыба запеченная	120	199
	Пюре картофельное	180	159
	Чай с лимоном	200	54,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		710	532,75
ОБЕД:	Огурцы свежие в нарезке	100	14
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	135,00
	Котлеты из мяса	100	226,00
	Рагу из овощей	200	153,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		920	709,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	1241,88

17.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Курица запеченная	100	165
	Макароны отварные	180	227,00
	Чай с молоком	200	97,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		690	609,75
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:		645
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	1462,18
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7 515	6 897
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1503	1 380