

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Приобская средняя  
общеобразовательная школа»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
К.В.Заболотская

17.02.2025г.

### Ежедневное меню основного питания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя  
общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

17.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	261,00
	Йогурт промышленного производства	125	55,00
	Какао с молоком	200	107,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		505	423,00
<b>ОБЕД:</b>			
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104
	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		695	808,13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1 200	1 231,13

18.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
	Сердце в соусе	100	151
	Макароны отварные	150	189,00
	Чай с сахаром	200	51
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		480	512,75
<b>ОБЕД:</b>			
	Свекольник с мясом со сметаной	250/10/5	114,00
	Курица запеченная	90	144
	Капуста тушеная	150	97,00
	Компот из кураги	200	120
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		820	791,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 300	1 303,88

19.02.2025г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная с маслом	200	206
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный )	30/10	156
	Кофейный напиток	200	176
	Йогурт промышленного производства	125	55,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>525</b>	<b>593</b>
<b>ОБЕД:</b>			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	145
	Биточки рыбные	100	184,
	Пюре картофельное	150	132
	Сок овощной	200	129,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>595</b>	<b>838,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1120</b>	<b>1431,13</b>

20.01.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая	80	64,00
	Курица запеченная с томатом	90	141
	Каша гречневая рассыпчатая	150	179,00
	Чай с молоком	200	97,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>600</b>	<b>678,75</b>
<b>ОБЕД:</b>			
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00
	Котлета "Домашняя"	90	183,00
	Рагу из овощей	150	111,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>505</b>	<b>681,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1105</b>	<b>1359,88</b>

21.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
	Рыба в морковной заливке	100	169,00
	Картофель тушеный	150	134,00
	Чай с лимоном	200	54,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>502,75</b>
<b>ОБЕД:</b>			
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	135,00
	Печень тушеная с овощами	100	134,00
	Рис припущенный	150	148,00
	Компот из ягод	200	68,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Кондитерское изделия промышленного производства	50	140,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>565</b>	<b>790,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1225</b>	<b>1292,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6510</b>	<b>6619</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1395</b>	<b>1 392</b>

Возрастная категория: 12-17 лет

17.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	200	312,00
	Йогурт промышленного производства	125	55,00
	Какао с молоком	200	107,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>525</b>	<b>474</b>
<b>ОБЕД:</b>			
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104
	Гуляш из говядины	100	164,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237,00
	Сок фруктовый	200	129,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>725</b>	<b>879,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1 250</b>	<b>1 353,13</b>

18.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
	Сердце в соусе	120	177
	Макароны отварные	180	227,00
	Чай с сахаром	200	51
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>592,75</b>
<b>ОБЕД:</b>			
	Свекольник с мясом со сметаной	250/10/5	114,00
	Курица запеченная	100	165
	Капуста тушеная	180	117,00
	Компот из кураги	200	120
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>860</b>	<b>846,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1 390</b>	<b>1438,88</b>

19.02.2025г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная с маслом	200	206
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный )	30/10	156
	Кофейный напиток	200	176
	Йогурт промышленного производства	125	55,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>525</b>
<b>ОБЕД:</b>			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	145
	Биточки рыбные	120	221,
	Пюре картофельное	180	159
	Сок овощной	200	129,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>625</b>	<b>919,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1150</b>	<b>1512,13</b>



20.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая	100	75,00
	Курица запеченная с томатом	100	159
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237,00
	Чай с молоком	200	97,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>765,75</b>
<b>ОБЕД:</b>			
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00
	Котлета "Домашняя"	100	204,00
	Рагу из овощей	200	153,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>565</b>	<b>760,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1 225</b>	<b>1525,88</b>

21.02.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>			
	Рыба в морковной заливке	120	197,00
	Картофель тушеный	200	178,00
	Чай с лимоном	200	54,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>730</b>	<b>580,75</b>
<b>ОБЕД:</b>			
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	135,00
	Печень тушеная с овощами	120	166,00
	Рис припущенный	180	176,00
	Компот из ягод	200	68,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Кондитерское изделия промышленного производства	50	140,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>615</b>	<b>862,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1345</b>	<b>1442,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7060</b>	<b>7273</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1403</b>	<b>1 405,2</b>

