

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Приобская средняя
общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
К.В.Заболотская
19.05.2025г.

Ежедневное меню основного питания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя
общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

19.05.2025 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	237,00	
	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

20.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	Печень тушеная с овощами	100	134,00	
	Рис припущенный	150	148,00	
	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	
	Курица припущенная с маслом	90/5	177,	
	Макароны отварные	150	226,00	
	Компот из ягод	200	68,00	
	Хлеб ржаной	35	60,38	
	Хлеб пшеничный	30	57,75	
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		910	760,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 435	1 201,13

21.05.2025г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	80	64,00
	Гуляш из говядины	100	164,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	215,00
	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
	Печень тушеная с овощами	100	134,00
	Рис припущенный	180	177,00
	Компот из кураги	200	120
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		815
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	1481,88

22.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Печень тушеная с овощами	100	134,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237,00
	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
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104,00
	Курица припущенная с маслом	90/5	177,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237,00
	Компот из ягод	200	68,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		840	637,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	1109,88

23.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Рыба в морковной заливке	120	197,00
	Картофель тушеный	200	178,00
	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
	Уха " Рыбацкая"	250	144,00
	Котлеты из мяса	90	199,
	Рагу из овощей	150	111,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		645
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

19.05.2025 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	237,00
	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	1 304,51

20.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Печень тушеная с овощами	100	134,00
	Рис припущенный	150	148,00
	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
	Курица припущенная с маслом	90/5	177,
	Макароны отварные	130	226,00
	Компот из ягод	200	68,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75

ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:	910	760,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1 465	1 251,13

21.05.2025г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	80	64,00
	Гуляш из говядины	100	164,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	215,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Кофейный напиток	200	176
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		560
ОБЕД:	Салат овощной	80	80,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	145
	Печень тушеная с овощами	100	134,00
	Рис припущенный	180	177,00
	Компот из кураги	200	120
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Кондитерское изделие промышленного	50	140,00

	производства		
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		815	894,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	1481,88

22.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Печень тушенная с овощами	100	134,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237,00
	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
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104,00
	Курица припущенная с маслом	90/5	177,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237,00
	Компот из ягод	200	68,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		840	637,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	1109,88

23.05.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Рыба в морковной заливке	120	197,00
	Картофель тушеный	200	178,00
	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
	Уха " Рыбацкая"	250	144,00
	Котлеты из мяса	90	199,
	Рагу из овощей	180	171,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		645	810,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	1339,18
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7 480	7086
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	1 521

