

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Приобская средняя  
общеобразовательная школа»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
К.В.Заболотская  
20.01.2025г.

### Ежедневное меню основного питания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя  
общеобразовательная школа»

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

20.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	312,00
	Какао с молоком	200	107,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>419,00</b>

21.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Сердце в соусе	120	177
	Макароны отварные	180	227,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>461,75</b>

22.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная с маслом	200	206
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный )	30/10	156
	Кофейный напиток	200	176
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>440</b>	<b>538</b>

23.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Курица запеченная с томатом	100	159
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>310</b>	<b>453,75</b>

24.01.2025 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
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>432,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1810</b>	<b>2305,25</b>

<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>362</b>	<b>461,05</b>
-----------------------------------	------------	---------------

## **Обед (платный 129 руб.)**

**20.01.2025г.**

<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	64,00
	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>825</b>	<b>879,13</b>

**21.01.2025г.**

<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	100	72
	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>960</b>	<b>846,13</b>

**22.01.2025г.**

<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	84,00
	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>725</b>	<b>919,13</b>

**23.01.2025г.**

<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат "Степной" из разных овощей	100	78
	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>665</b>	<b>760,13</b>

24.01.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	100	59,00
	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>1545</b>	<b>1442,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>4720</b>	<b>4547,40</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>944</b>	<b>909,48</b>