

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Приобская средняя  
общеобразовательная школа»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
К.В.Заболотская  
27.01.2025г.

**Ежедневное меню основного питания**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя  
общеобразовательная школа»**

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

**27.01.2025 г.**

<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>275</b>	<b>482,38</b>

**28.01.2025 г.**

<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	344
	Чай с сахаром	200	51
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>395</b>

29.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая	100	75,00
	Печень тушеная с овощами	120	166,00
	Рис припущенный	180	176,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>430</b>	<b>474,75</b>

30.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба запеченная	120	199
	Пюре картофельное	180	159
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>330</b>	<b>415,75</b>

31.01.2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Курица запеченная	100	165
	Макароны отварные	180	227,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>310</b>	<b>449,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1775</b>	<b>2217,63</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>355</b>	<b>443,53</b>

**Обед (платный 129 руб.)**

27.01.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>	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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>1370</b>

28.01.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная( после термической обработки)	100	40,00
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104
	Рыба тушеная в томате с овощами	120/50	201
	Картофель отварной	180	156,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Компот из кураги	200	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>1505</b>	<b>1 252,13</b>

29.01.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>	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,
	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>1455</b>	<b>1630,88</b>

30.01.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>	Огурцы свежие в нарезке	100	14
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	135,00
	Котлеты из мяса	100	226,
	Рагу из овощей	200	153,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>1630</b>	<b>1241,88</b>

31.01.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>1585</b>	<b>1462,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7545</b>	<b>6914</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>1509</b>	<b>1383</b>