

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Приобская средняя
общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
К.В.Заболотская
07.10.2024г.

Ежедневное меню основного питания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя
общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

07.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	169,00
	Чай с сахаром	200	51,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		450	360,00
ОБЕД:	Салат из свежих огурцов	80	47,00
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	135,00
	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
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		910
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	1272,13

08.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	200	312,00
	Йогурт промышленного производства	125	55,00
	Какао с молоком	200	107,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		525	474,00
ОБЕД:	Салат из свежих помидоров	80	51,20
	Суп «Крестьянский» с мясом со сметаной	250/10/5	114,00
	Курица запеченная с томатом	90	141,00
	Макаронные изделия отварные	150	189,16
	Сок фруктовый	200	129,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		850
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	1216,49

09.10.2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Гречка по-купечески с мясом	250	345,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Чай со смородиной с сахаром	200	56,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		480
ОБЕД:	Салат из свежих огурцов	80	47,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/10	145,00

	Рыба в морковной заливке	100/50	169,00
	Картофель отварной с маслом	150	130,00
	Компот из кураги	200	120,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1035	792,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	1264,88

10.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Помидор свежий в нарезке	80	58,00
	Мясо тушеное с капустой	200	224,00
	Чай с лимоном	200	56,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		560	535,75
ОБЕД:	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00
	Бефстроганов	100	142,00
	Рис припущенный	150	148,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		825
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	1290,88

11.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
------------	--------------------	-------------	--------------------------------

ЗАВТРАК	Огурец свежий в нарезке	80	51,00
	Курица запеченная с томатом	90	141,00
	Макаронные изделия отварные	150	189,16
	Какао с молоком	200	107,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		550	545,91
ОБЕД:	Салат из свежих помидоров	80	47,00
	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/10/5	135,00
	Котлета из мяса	90	199,00
	Пюре картофельное	150	132,00
	Сок фруктовый	200	129,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Кондитерское изделия промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		900	900,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	1446,04
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7085	6479,42
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1417	1295,88

Возрастная категория: 12-17 лет

07.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	169,00
	Чай с сахаром	200	51,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		450	360,00
ОБЕД:	Салат из свежих огурцов	100	58,75
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	135,00
	Гуляш из говядины	100	164,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	214,80
	Сок фруктовый	200	129,00

	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		960	959,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2010	1319,68

08.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	200	312,00	
	Йогурт промышленного производства	125	55,00	
	Какао с молоком	200	107,00	
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		525	474,00	
ОБЕД:	Салат из свежих помидоров	100	64,00	
	Суп «Крестьянский» с мясом со сметаной	250/10/5	114,00	
	Курица запеченная с томатом	100	156,67	
	Макаронные изделия отварные	180	227,00	
	Сок фруктовый	200	129,00	
	Хлеб ржаной	35	60,38	
	Хлеб пшеничный	30	57,75	
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		890	808,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	1282,80

09.10.2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Гречка по-купечески с мясом	250	345,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Чай со смородиной с	200	56,00

	сахаром		
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		480	472,75
ОБЕД:	Салат из свежих огурцов	100	47,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/10	145,00
	Рыба в морковной заливке	120/50	201,00
	Картофель отварной с маслом	180	156,00
	Компот из кураги	200	120,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1155	850,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	1322,88

10.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Помидор свежий в нарезке	100	72,50
	Мясо тушеное с капустой	250	266,00
	Чай с лимоном	200	56,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		580	592,25
ОБЕД:	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00
	Бефстроганов	100	142,00
	Рис припущенный	180	176,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		855	783,13

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1965	1375,28
-----------------------	-------------	----------------

11.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Огурец свежий в нарезке	100	63,75
	Курица запеченная с томатом	100	156,67
	Макаронные изделия отварные	180	227,00
	Какао с молоком	200	107,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		610	612,17
ОБЕД:	Салат из свежих помидоров	100	58,75
	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	250/10/5	135,00
	Котлета из мяса	100	226,00
	Пюре картофельное	180	159,00
	Сок фруктовый	200	129,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Кондитерское изделия промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		960	965,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	1578,05
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8595	6878,69
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1719	1375,74

