

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)
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	169,00
	Чай с сахаром	200	51,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>360,00</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>910</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>1272,13</b>

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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>525</b>	<b>474,00</b>
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1375</b>	<b>1216,49</b>

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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>480</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>1035</b>	<b>792,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>1264,88</b>

10.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>560</b>	<b>535,75</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>825</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1385</b>	<b>1290,88</b>

11.10.2024 г.

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

<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>550</b>	<b>545,91</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>900</b>	<b>900,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>1446,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7085</b>	<b>6479,42</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1417</b>	<b>1295,88</b>

**Возрастная категория: 12-17 лет**

**07.10.2024 г.**

<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	169,00
	Чай с сахаром	200	51,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>360,00</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>960</b>	<b>959,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2010</b>	<b>1319,68</b>

08.10.2024 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>474,00</b>	
<b>ОБЕД:</b>	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	
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>890</b>	<b>808,80</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>1282,80</b>

09.10.2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>480</b>	<b>472,75</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>1155</b>	<b>850,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1635</b>	<b>1322,88</b>

10.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>580</b>	<b>592,25</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>855</b>	<b>783,13</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1965</b>	<b>1375,28</b>
-----------------------	-------------	----------------

11.10.2024 г.

<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>610</b>	<b>612,17</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>960</b>	<b>965,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>1578,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>8595</b>	<b>6878,69</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1719</b>	<b>1375,74</b>

