

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Приобская средняя
общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
К.В.Заболотская

09.12.2024г.

Ежедневное меню основного питания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя
общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

09.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	261,00
	Йогурт промышленного производства	125	55,00
	Какао с молоком	200	107,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		505	423,00
ОБЕД:	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	51,00
	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	104
	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
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		775	808,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 280	1 231,13

10.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	64
	Сердце в соусе	100	151
	Макароны отварные	150	189,00
	Чай с сахаром	200	51
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		560	512,75
ОБЕД:	Салат из соленых огурцов с луком	80	58
	Свекольник с мясом со сметаной	250/10/5	114,00
	Курица запеченная	90	144
	Капуста тушеная	150	97,00
	Компот из кураги	200	120
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		900	791,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 460	1 303,88

11.12.2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша пшенная с маслом	200	206
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	156
	Кофейный напиток	200	176
	Йогурт промышленного производства	125	55,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		525	593
ОБЕД:	Винегрет овощной	80	67,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	145
	Биточки рыбные	100	184,
	Пюре картофельное	150	132
	Сок овощной	200	129,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		675	838,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	1431,13

12.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	80	64,00
	Курица запеченная с томатом	90	141
	Каша гречневая рассыпчатая	150	179,00
	Чай с молоком	200	97,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		600	678,75
ОБЕД:	Салат "Степной" из разных овощей	80	62
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00
	Котлета "Домашняя"	90	183,00
	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:		585	681,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	1359,88

13.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Горошек консервированный (после термической обработки)	80	25,00
	Рыба в морковной заливке	100	169,00
	Картофель тушеный	150	134,00
	Чай с лимоном	200	54,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	63,00
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		740
ОБЕД:	Салат из свежих огурцов	80	47,00
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	135,00
	Печень тушеная с овощами	100	134,00
	Рис припущенный	150	148,00
	Компот из ягод	200	68,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Кондитерское изделия промышленного производства	50	140,00
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		645
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	1292,88
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6510	6619
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1395	1 392

Возрастная категория: 12-17 лет

09.12.2024 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
ОБЕД:	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
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		825	879,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 350	1 353,13

10.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	80
	Сердце в соусе	120	177
	Макароны отварные	180	227,00
	Чай с сахаром	200	51
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		630	592,75
ОБЕД:	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
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		960	846,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 590	1438,88

11.12.2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша пшенная с маслом	200	206
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	156
	Кофейный напиток	200	176
	Йогурт промышленного производства	125	55,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		525	593
ОБЕД:	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
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		725	919,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	1512,13

12.12.2026 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	100	75,00
	Курица запеченная с томатом	100	159
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237,00
	Чай с молоком	200	97,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		660	765,75
ОБЕД:	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
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		665	760,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 325	1525,88

13.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	Горошек консервированный (после термической обработки)	100	31,00	
	Рыба в морковной заливке	120	197,00	
	Картофель тушеный	200	178,00	
	Чай с лимоном	200	54,00	
	Хлеб пшеничный	30	57,75	
	Фрукт в ассортименте	180	63,00	
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		830	580,75
ОБЕД:	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	
	Кондитерское изделия промышленного производства	50	140,00	
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		715	862,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	1442,88
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7060	7273	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1403	1 405,2	

