

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Приобская средняя
общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
К.В.Заболотская
30.09.2024г.

Ежедневное меню основного питания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя
общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

30.09.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	169,00
	Какао с молоком	200	107,00
	Булочка	50	131,88
	Масло сливочное (порциями)	10	67,00
	Йогурт промышленного производства	100	55,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		560	529,88
ОБЕД:	Помидор свежий в нарезке	80	58,00
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	104,00
	Плов из мяса	50/150	331,00
	Сок фруктовый	200	129,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	56,00
	ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		790
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	1197,01

01.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	200	312,00
	Чай со смородиной с сахаром	200	56,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		400	368,00
ОБЕД:			
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00
	Курица запеченная с томатом	90	141,00
	Макаронные изделия отварные	150	189,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	63,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукты	180	56,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		945	711,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	1079,29

02.10.2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Сердце в соусе	100	151,00
	Рис припущенный	150	148,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Чай с сахаром	200	51,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		530	547,75
ОБЕД:			
	Свекольник с мясом со сметаной	250/10/5	114,00

	Рыба в морковной заливке	100/50	169,00
	Пюре картофельное	150	132,00
	Сок фруктовый	200	129,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		880	802,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	1349,88

03.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Помидор свежий в нарезке	80	58,00
	Гуляш из говядины	100	164,00
	Макаронные изделия отварные	150	189,16
	Кофейный напиток	200	104,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		610	712,91
ОБЕД:			
	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	135,00
	Мясо тушеное с капустой	200	224,00
	Компот из кураги	200	120,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		730	597,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	1310,04

04.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	80	47,00
	Гречка по купечески с мясом	75/250	392,00
	Чай с лимоном	200	56,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		635	552,75
ОБЕД:	Салат из свежих огурцов	80	47,00
	Уха «Рыбацкая»	250	144,00
	Жаркое по-домашнему	75/200	286,00
	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:		920	864,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	1416,88
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7000	6353,10
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1400	1270,62

Возрастная категория: 12-17 лет

30.09.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	169,00
	Какао с молоком	200	107,00
	Булочка	50	131,88
	Масло сливочное (порциями)	10	67,00
	Йогурт промышленного производства	100	55,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		560	529,88
ОБЕД:	Помидор свежий в нарезке	100	72,50
	Щи из свежей капусты с	250/10/5	104,00

	картофелем с мясом со сметаной		
	Плов из мяса	50/200	381,00
	Сок фруктовый	200	129,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукт в ассортименте	180	56,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1060	860,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	1390,51

01.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Запеканка «Царская» из творога с молоком гущеным	200	312,00
	Чай со смородиной с сахаром	200	56,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		400	368,00
ОБЕД:			
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	144,00
	Курица запеченная с томатом	90	141,00
	Макаронные изделия отварные	180	227,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	63,00
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Фрукты	180	56,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		975	749,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	1117,13

02.10.2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Сердце в соусе	120	177,00
	Рис припущенный	180	176,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Чай с сахаром	200	51,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		580	601,75
ОБЕД:			
	Свекольник с мясом со сметаной	250/10/5	114,00
	Рыба в морковной заливке	100/50	169,00
	Пюре картофельное	180	159,00
	Сок фруктовый	200	129,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		990	829,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	1376,88

03.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Помидор свежий в нарезке	100	72,50
	Гуляш из говядины	100	164,00
	Макаронные изделия отварные	180	227,00
	Кофейный напиток	200	104,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	140,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		660	765,25
ОБЕД:			

	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/10/5	135,00
	Мясо тушеное с капустой	250	266,00
	Компот из кураги	200	120,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
	Хлеб ржаной	35	60,38
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		780	639,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	1404,38

04.10.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	100	64,00
	Гречка по купечески с мясом	75/250	392,00
	Чай с лимоном	200	56,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		655	569,75
ОБЕД:	Салат из свежих огурцов	100	47,00
	Уха «Рыбацкая»	250	144,00
	Жаркое по-домашнему	75/200	286,00
	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:		940	864,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	1433,88
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7550	6722,78
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1510	1344,56

