

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Приобская средняя
общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
К.В.Заболотская
16.12.2024г.

Ежедневное меню основного питания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя
общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

16.12.2024 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|--|--------------|-----------------------------------|
| ЗАВТРАК | 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 |
| | Какао с молоком | 200 | 107,00 |
| | ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 475 |
| ОБЕД: | Салат из свежих помидоров | 80 | 50,00 |
| | Уха " Рыбацкая" | 250 | 144,00 |
| | Мясо тушенное с капустой | 200 | 224,00 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 60,38 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 |
| | Сок овощной | 200 | 129,00 |
| | | | |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 795 | 665,13 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1 270 | 1 254,51 |

17.12.2024 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-----------------------|---|-------------|--------------------------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200 | 344 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 51 | |
| | Йогурт промышленного производства | 125 | 55,00 | |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 525 | 450 | |
| ОБЕД: | Кукуруза консервированная(после термической обработки) | 80 | 33,00 | |
| | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 250/10/5 | 104 | |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 100/50 | 183 | |
| | Картофель отварной | 150 | 130,00 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 60,38 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 129,00 | |
| | Фрукт в ассортименте | 180 | 63,00 | |
| | ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 910 | 760,13 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1 435 | 1 210,13 |

18.12.2024г

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) | |
|------------------------------|---|-------------|--------------------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая | 80 | 64,00 | |
| | Печень тушеная с овощами | 100 | 134,00 | |
| | Рис припущенный | 150 | 148,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 | |
| | Кофейный напиток | 200 | 176 | |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 560 | 579,75 | |
| ОБЕД: | Салат овощной | 80 | 80,00 | |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 127,00 | |
| | Курица припущенная с маслом | 90/5 | 177, | |
| | Макароны отварные | 150 | 189,00 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 60,38 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 | |
| | Напиток лимонный | 200 | 63,00 | |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 50 | 140,00 | |
| | ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 815 | 894,13 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1375 | 1473,88 |

19.12.2024 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|--|-------------|--------------------------------|
| ЗАВТРАК | Рыба запеченная | 100 | 166 |
| | Пюре картофельное | 150 | 132 |
| | Чай с лимоном | 200 | 54,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 |
| | Фрукт в ассортименте | 180 | 63,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 660 | 472,75 |
| ОБЕД: | Огурцы свежие в нарезке | 80 | 11 |
| | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 135,00 |
| | Котлеты из мяса | 90 | 199, |
| | Рагу из овощей | 150 | 111,00 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 63 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 60,38 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 840 | 637,13 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 1109,88 |

20.12.2024 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--------------------|-------------|--------------------------------|
| ЗАВТРАК | Курица запеченная | 90 | 144 |
| | Макароны отварные | 150 | 189,00 |
| | Чай с молоком | 200 | 97,00 |

| | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------|
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 |
| | Фрукт в ассортименте | 180 | 63,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 650 | 550,75 |
| ОБЕД: | Салат из свеклы отварной с сыром | 80 | 92,00 |
| | Суп картофельный с горохом с мясом | 250/10 | 144,00 |
| | Бефстроганов из говядины | 100 | 157,30 |
| | Рис припущенный | 150 | 148,00 |
| | Сок фруктовый 0,2 | 200 | 129,00 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 60,38 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 645 | 790,13 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1495 | 1339,18 |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 7 075 | 6 388 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1415 | 1 278 |

Возрастная категория: 12-17 лет

16.12.2024 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|----------------------|-------------|--------------------------------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная | 205 | 179,38 |

| | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------|-----------------|
| | овсяная с маслом | | |
| | Булочка | 50 | 211,00 |
| | Сыр твердых сортов | 10 | 25,00 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 67,00 |
| | Какао с молоком | 200 | 107,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 475 | 589,38 |
| ОБЕД: | 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 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 865 | 719,63 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1 340 | 1 309,01 |

17.12.2024 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--|-------------|--------------------------------|
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200 | 344 |
| | Чай с сахаром | 200 | 51 |
| | Йогурт промышленного производства | 125 | 55,00 |

| | | | | |
|-----------------------|---|----------|--------------|-----------------|
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 525 | 450 | |
| ОБЕД: | 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 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 129,00 | |
| | Фрукт в ассортименте | 180 | 63,00 | |
| | ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 980 | 811,13 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1 505 | 1 261,13 |

18.12.2024г

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--------------------------|-------------|--------------------------------|
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая | 100 | 75,00 |
| | Печень тушеная с овощами | 120 | 166,00 |

| | | | |
|------------------------------|---|-------------|----------------|
| | Рис припущенный | 180 | 176,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 |
| | Кофейный напиток | 200 | 176 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 560 | 650,75 |
| ОБЕД: | Салат овощной | 100 | 100,00 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 127,00 |
| | Курица припущенная с маслом | 100/5 | 197, |
| | Макароны 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 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 825 | 972,13 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1455 | 1622,88 |

19.12.2024 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|--|-------------|--------------------------------|
| ЗАВТРАК | Рыба запеченная | 120 | 199 |
| | Пюре картофельное | 180 | 159 |
| | Чай с лимоном | 200 | 54,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 |
| | Фрукт в ассортименте | 180 | 63,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 710 | 532,75 |
| ОБЕД: | Огурцы свежие в нарезке | 100 | 14 |
| | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 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 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 920 | 709,13 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1630 | 1241,88 |

20.12.2024 г.

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------------------------|
| ЗАВТРАК | Курица запеченная | 100 | 165 |
| | Макароны отварные | 180 | 227,00 |
| | Чай с молоком | 200 | 97,00 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 57,75 |
| | Фрукт в ассортименте | 180 | 63,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 690 | 609,75 |
| ОБЕД: | 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 |
| | ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ: | | 645 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1585 | 1462,18 |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 7 515 | 6 897 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1503 | 1 380 |