

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Приобская средняя  
общеобразовательная школа»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
К.В.Заболотская

23.12.2024г.

### Ежедневное меню основного питания

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя  
общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 7-11 лет

23.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	261,00
	Йогурт промышленного производства	125	55,00
	Какао с молоком	200	107,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		505	423,00
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		775	808,13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1 280	1 231,13

24.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ОБЕД:</b>	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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 460	1 303,88

25.12.2024г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная с маслом	200	206
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный )	30/10	156
	Кофейный напиток	200	176
	Йогурт промышленного производства	125	55,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>525</b>	<b>593</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>675</b>	<b>838,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>1431,13</b>

26.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>600</b>	<b>678,75</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>585</b>	<b>681,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185</b>	<b>1359,88</b>

27.12.2024 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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>740</b>
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>645</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1385</b>	<b>1292,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6510</b>	<b>6619</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1395</b>	<b>1 392</b>

Возрастная категория: 12-17 лет

23.12.2024 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</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>825</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1 350</b>	<b>1 353,13</b>

24.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>592,75</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>960</b>	<b>846,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1 590</b>	<b>1438,88</b>

25.12.2024г

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

26.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>765,75</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>665</b>	<b>760,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1 325</b>	<b>1525,88</b>

27.12.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>830</b>
<b>ОБЕД:</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>		<b>715</b>	<b>862,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>1442,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7060</b>	<b>7273</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1403</b>	<b>1 405,2</b>

