

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Приобская средняя
общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
К.В.Заболотская
18.03.2024г.

Ежедневное меню основного питания

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя
общеобразовательная школа»**

Возрастная категория :учащиеся 12-17 лет (завтрак 44 руб.)

18.03.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Запеканка «Царская» из творога со сгущенным молоком	200	312,00
	Какао с молоком	200	107,00
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		400	419,00

19.03.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Сердце в соусе	120	177
	Макароны отварные	180	227,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		330	461,75

20.03.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с маслом	200	206
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	156
	Кофейный напиток	200	176
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		440	538

21.03.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Курица запеченная с томатом	100	159
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		310	453,75

22.03.2024 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Рыба в морковной заливке	120	197,00
	Картофель тушеный	200	178,00
	Хлеб пшеничный	30	57,75
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		330	432,75
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1810	2305,25
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		362	461,05

Обед (платный 124 руб.)

18.03.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
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

19.03.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
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

20.03.2024г.

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

21.03.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
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

22.03.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
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
ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:		1545	1442,88
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4720	4547,40
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		944	909,48