

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Приобская средняя  
общеобразовательная школа»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
К.В.Заболотская  
22.04.2024г.

**Ежедневное меню основного питания**

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

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

**22.04.2024 г.**

| <b>Приём пищи</b>            | <b>Наименование блюда</b>                  | <b>Выход блюда</b> | <b>Энергетическая<br/>ценность (ккал)</b> |
|------------------------------|--|--------------------|---|
| <b>ЗАВТРАК</b>               | Каша вязкая молочная<br>пшеничная с маслом | 205                | 179,38                                    |
|                              | Батон пшеничный                            | 80                 | 211,00                                    |
|                              | Сыр твердых сортов                         | 10                 | 25,00                                     |
|                              | Масло сливочное<br>(порциями)              | 10                 | 67,00                                     |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>305</b>         | <b>482,38</b>                             |

**23.04.2024 г.**

| <b>Приём пищи</b>            | <b>Наименование блюда</b>                                 | <b>Выход блюда</b> | <b>Энергетическая<br/>ценность (ккал)</b> |
|------------------------------|---|--------------------|---|
| <b>ЗАВТРАК</b>               | Запеканка "Царская " из<br>творога с молоком<br>сгущенным | 200                | 344                                       |
|                              | Чай с сахаром   | 200                | 51  |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>400</b>         | <b>395</b>                                |

24.04.2024 г.

| Приём пищи                   | Наименование блюда       | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>               | Икра кабачковая          | 100         | 75,00                          |
|                              | Печень тушеная с овощами | 120         | 166,00                         |
|                              | Рис припущенный          | 180         | 176,00                         |
|                              | Хлеб пшеничный           | 30          | 57,75                          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b> |                          | <b>430</b>  | <b>474,75</b>                  |

25.04.2024 г.

| Приём пищи                   | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|--------------------|-------------|--------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>               | Рыба запеченная    | 120         | 199                            |
|                              | Пюре картофельное  | 180         | 159                            |
|                              | Хлеб пшеничный     | 30          | 57,75                          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b> |                    | <b>330</b>  | <b>415,75</b>                  |

26.04.2024 г.

| Приём пищи     | Наименование блюда | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|--------------------|-------------|--------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> | Курица запеченная  | 100         | 165                            |
|                | Макароны отварные  | 180         | 227,00                         |
|                | Хлеб пшеничный     | 30          | 57,75                          |

|                              |            |               |
|------------------------------|------------|---------------|
| <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b> | <b>310</b> | <b>449,75</b> |
|------------------------------|------------|---------------|

**27.04.2024**

| <b>Приём пищи</b>                 | <b>Наименование блюда</b> | <b>Выход блюда</b> | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> |
|-----------------------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                    | Плов из мяса              | 50/150             | 331,00                                |
|                                   | Хлеб пшеничный            | 30                 | 57,75                                 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>      |                           | <b>230</b>         | <b>388,75</b>                         |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>      |                           | <b>2005</b>        | <b>2606,38</b>                        |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b> |                           | <b>334</b>         | <b>435</b>                            |

**Обед (платный 124 руб.)**

**22.04.2024г.**

| <b>Приём пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>    | <b>Выход блюда</b> | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> |
|-------------------|------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| <b>ОБЕД</b>       | 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                                |
|                   | <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b> |                    | <b>1370</b>                           |

23.04.2024г.

| Приём пищи | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|---|-------------|--------------------------------|
| 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                         |
|            | <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>                            |             | <b>1505</b>                    |

24.04.2024г.

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

|                              |             |                |
|------------------------------|-------------|----------------|
| <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b> | <b>1455</b> | <b>1622,88</b> |
|------------------------------|-------------|----------------|

25.04.2024г.

| Приём пищи                   | Наименование блюда                     | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------|--|-------------|--------------------------------|
| <b>ОБЕД</b>                  | 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                          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>1630</b> | <b>1241,88</b>                 |

26.04.2024г.

| Приём пищи  | Наименование блюда                 | Выход блюда | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------|------------------------------------|-------------|--------------------------------|
| <b>ОБЕД</b> | 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          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b> |                | <b>1585</b> | <b>1462,18</b> |

27.04.2024г.

| Приём пищи                        | Наименование блюда                       | Выход блюда   | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--|---------------|--------------------------------|
| <b>ОБЕД:</b>                      | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100           | 63,75                          |
|                                   | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 250/10/5      | 104                            |
|                                   | Гуляш из говядины                        | 100           | 164,00                         |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая               | 180           | 214,79                         |
|                                   | Сок фруктовый                            | 200           | 129,00                         |
|                                   | Хлеб ржаной                              | 35            | 60,38                          |
|                                   | Хлеб пшеничный                           | 30            | 57,75                          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЁМУ ПИЩИ:</b>      |  | <b>810</b>    | <b>793,67</b>                  |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>      |  | <b>8355</b>   | <b>7690,67</b>                 |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b> |  | <b>1392,5</b> | <b>1282</b>                    |