

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Усть-Обор Петровск-Забайкальского района Забайкальского края

673000 Забайкальский край, Петровск-Забайкальский район, с. Усть-Обор, ул. Центральная, 18А; телефон: 8(30236)46117; e-mail: shs_uobr.petz@zabedu.ru

СОГЛАСОВАНО:

директор МОУ ООШ с. Усть-Обор
Д.Б. Билюкова
Приказ №42-ОД от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

ИН «Цыренжапов Б.Д.» шеф-повар: Цыренжапов С.Б. Цыренжапова



ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ 5 – 9 КЛАССОВ

	Завтрак 1 день					
	Макароны отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
	Рис отварной	0.150	3.81	3.08	40.01	202.95
	Гуляш из гов.в том. соусе	0.100	13.88	14.90	3.47	203.76
	Хлеб 1 сорт	0.40	3.16	0.40	19.32	94
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Свекольный салат с маслом	0.60	2.6	10.01	8.2	120
	Итого за завтрак		29.70	31.65	109	827.68
	Завтрак 2 день					
	Каша пшенная с маслом на молоке	0.200	4.7	1.1	26.1	135
	Бутерброд с маслом	0.40\10	7.21	4.54	45.36	197.73
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Мутаки \булочки\	0.50	11.66	23.2	31.22	293
	Итого за завтрак		23.97	29.24	103.28	633.73
	Завтрак 3 день					
	Картофельное пюре	0.150	3.28	3.99	22.18	138.19
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Хлеб пшеничный	0.40	3.16	0.40	19.32	94
	Гуляш в томатном соусе	0.100	13.88	14.90	3.47	203.76
	Гречка отварная рассыпчатая	0.150	8.49	6.56	38.34	246.01
	Салат из свежей капусты	0.60	0.92	2.05	4.62	41.22
	Итого за 3 день		30.13	28.30	88.53	731.18
	Завтрак 4 день					
	Макаронные изделия отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
	Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
	Хлеб пшеничный	0.40	3.16	0.40	19.32	94
	Салат из свежей капусты	0.60	0.92	2.05	4.62	41.22
	Рагу в томатном соусе	0.150	3.00	8.10	16.67	152.81
	Итого за 4 день		13.33	13.81	78.61	495.00
	Завтрак 5 день					
	Рис отварной	0.150	3.81	3.08	40.01	202.95

Рожки отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
Какао с молоком	0.180	3.59	2.85	15.71	104.05
Хлеб 1 сорт	0.40	3.16	0.40	19.32	94.0
Рагу из овощей	0.150	3.00	8.10	16.67	152.81
Огурцы свежие нарезка	0.60	0.14	0.02	0.38	2.40 7.2
Итого за 5 день		19.55	17.31	129.49	755.18
Завтрак 6 день					
Картофельное пюре	0.150	3.28	3.99	22.18	138.19
Гуляш	0.100	13.88	14.90	3.47	203.76
Хлеб 1 сорт	0.40	3.16	0.40	19.32	94.0
Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
Салат свекольный	0.60	2.6	10.01	8.2	120
Рис отварной	0.150	3.81	3.08	40.01	202.95
Итого за 6 день		27.13	32.78	93.78	766.90
Завтрак 7 день					
Гречка отварная	0.150	8.49	6.56	38.34	246.01
Рожки отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
Хлеб пшеничный	0.40	3.16	0.40	19.32	94
Салат из свежей капусты	0.60	0.92	2.05	4.62	41.22
Гуляш из говядины	0.90	13.88	14.90	3.47	203.76
Итого за 7 день		31.70	27.17	103.75	791.96
Завтрак 8 день					
Суп гороховый на кур. бульоне	0.200	6.03	4.57	15.59	127.86
Хлеб пшеничный	0.40	3.16	0.40	19.32	94.0
Чай с лимоном	0.187	0.05	0.01	9.17	37.96
Сыр тв. порционный	0.15	3.07	3.45	0.37	45.0
Батон	0.40	3.04	1.12	20.56	104.48
Итого за 8 день		15.35	9.55	65.01	409.30
Завтрак 9 день					
Рис отварной	0.150	3.81	3.08	40.01	202.95
Рожки отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
Рагу в томатном соусе	0.150	3.00	8.10	16.67	152.81
Салат из свежей капусты	0.60	0.92	2.05	4.62	41.22

Чай с сахаром	0.200	0.4	0.4	0.6	8.0
Хлеб 1 сорт	0.100	3.16	0.40	19.32	94
Итого за 9 день		17.14	16.89	118.62	697.95
Завтрак за 10 день					
Гречка отварная <i>Питом</i>	0.150 <i>0.20</i>	8.49 <i>8.04</i>	6.56 <i>5.12</i>	38.34 <i>20.52</i>	246.01 <i>204.88</i>
Рожки отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
Свекольный салат	0.60	2.6	10.01	8.2	120
Хлеб 1 сорт	0.40	3.16	0.40	19.32	94.0
Чай с сахаром <i>Гуляш</i>	0.200 <i>0.100</i>	0.4 <i>13.88</i>	0.4 <i>14.90</i>	0.6 <i>3.47</i>	8.0 <i>203.76</i>
Итого за 10 день		20.50	20.23	103.86	666.98
Завтрак за 11 день					
Картофельное пюре	0,150	3.28	3.99	22.18	138.19
Чай с сахаром	0,200	0.4	0.4	0.6	8.0
Хлеб пшеничный	0.100	3.16	0.40	19.32	94
Гуляш в том. соусе	0.100	13.88	14.90	3.47	203.76
Гречка отварная	0.150	8.49	6.56	38.34	246.01
Салат из свежей капусты	0.60	0.92	2.05	4.62	41.22
Итого за 11 день		30.13	28.30	88.53	731.18
Завтрак за 12 день					
Рис отварной	0.150	3.81	3.08	40.01	202.95
Рожки отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
Какао с молоком	0.180	3.59	2.85	15.71	104.05
Хлеб пшеничный	0.100	3.16	0.40	19.32	94
Гуляш в том. соусе	0.100	13.88	14.90	3.47	203.76
Огурцы св. нарезка	0.20	0.14	0.02	0.38	2.40
Итого за 12 день		30.43	24.11	116.29	806.13
Завтрак за 13 день					
Рожки отварные	0.150	5.85	2.86	37.40	198.97
Гречка отварная	0.150	8.49	6.56	38.34	246.01
Борщ из свежей капусты	0.250	1.61	3.13	10.17	76.08
Гуляш в том. соусе	0.100	13.88	14.90	3.47	203.76
Хлеб пшеничный	0.100	3.16	0.40	19.32	94
Компот из сухофруктов	0.180	0.70	0.05	23.10	96.72
Итого за 13 день		33.69	27.90	121.80	915.54

[illegible]