



Ген. директор ООО «Медиксервис»

А.В. Звягинцев

01.10.2022г

## Примерное

2-х недельное меню для организации школьного питания для обучающихся

школ г. Боллогое и Боллоговского района

возрастная категория: 11-18 лет

сезон-осень

День 1

Каша молочная пшениная вязкая с маслом сливочным	174	230/11,5	9,89	12,72	62,44	404,80	169,13	50,98	2,72	1,10
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПП	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Печенье	ПП	34	2,38	4,58	23,46	142,80	9,86	6,80	0,70	10,20
<b>Итого за завтрак:</b>			16,64	17,82	101,40	723,10	200,09	65,18	4,30	11,33

День 2

<i>Завтрак</i>										
Макаронны с сыром	204	200	13,53	15,92	34,13	334,40	295,20	20,32	1,23	0,23
Какао на молоке	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	0,48	1,59
Хлеб пшеничный	ПП	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			21,91	19,96	52,21	568,50	457,42	47,66	2,31	1,82

День 3

Рис отварной	304	180	4,38	6,45	44,02	251,64	1,64	19,60	0,63	2,14
Соус	331	40	0,70	2,00	2,80	32,04	11,69	3,92	0,16	0,54
Коллета рыбная	234	100	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	1,38	0,63
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			20,48	13,45	108,72	708,01	120,70	83,49	3,11	4,04

День 4

<i>Завтрак</i>										
Рагу из птицы	289	250	18,30	16,73	21,71	310,00	52,56	55,27	2,73	19,60
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	60	5,16	0,60	29,88	144,36	12,00	7,20	0,48	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			23,53	17,35	66,59	514,36	75,66	63,87	3,49	19,63

День 5

<i>Завтрак</i>										
Макаронны отварные	203	180	6,55	6,95	36,55	234,86	14,57	9,77	0,98	0,00
Соус	331	40	0,70	2,00	2,80	32,04	11,69	3,92	0,16	0,54
Сосиска отварная	243	100	9,40	15,00	0,80	175,80	19,20	10,60	1,20	0,00
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			19,30	24,27	70,09	574,88	62,56	29,29	2,86	0,57

Завтрак										
Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	250/12,5	6,90	12,48	49,39	338,10	150,27	41,93	0,69	1,10
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	60	5,16	0,60	0,60	138,60	12,00	7,20	0,72	0,00
Пряник	ПР	34	1,20	0,70	19,42	117,53	2,25	0,00	0,15	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			13,33	13,80	84,41	654,23	175,62	50,53	1,84	1,13
День 7										
Завтрак										
Макаронны отварные	203	180	6,55	6,95	36,55	234,86	14,57	9,77	0,98	0,00
Тфтели с соусом	278	100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,92
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			19,17	18,41	79,54	559,22	67,24	38,10	2,60	0,95
День 8										
Завтрак										
Греча отварная	302	180	10,31	7,30	46,37	292,50	17,78	162,99	5,47	0,00
Соус	331	40	0,70	2,00	2,80	32,04	11,69	3,92	0,16	0,54
Котлета куриная	294	100	15,85	15,23	14,80	260,00	54,35	20,18	3,29	0,82
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			30,10	24,92	110,92	789,52	122,30	208,15	9,86	2,09
День 9										
Завтрак										
Плов с курой	291	250	21,11	12,33	45,56	373,33	45,11	67,41	2,33	8,16
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			23,76	12,65	75,50	505,51	62,21	72,41	2,85	8,19
День 10										
Завтрак										
Макаронны с овощами	205	200	6,88	7,99	38,02	251,20	25,88	23,12	1,38	3,60
Сосиска отварная	243	100	9,40	15,00	0,80	175,80	19,20	10,60	1,20	0,00
Чай с сахаром	376	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	0,28	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			18,93	23,31	68,76	559,18	62,18	38,72	3,10	3,63