

«УТВЕРЖДАЮ»

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: 7-11 лет

сезон-осень

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
<b>День 1</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная пшениная вязкая с маслом сливочным	174	150/7,5	6,50	8,29	40,72	264,00	110,30	33,24	1,77	0,72
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	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	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>			11,53	13,19	79,48	536,10	137,26	45,04	3,11	10,95
<b>День 2</b>										
<i>Завтрак</i>										
Макароны 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	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		150	0,60	0,60	14,70	70,30	12,00	63,00	0,90	15,00
<b>Итого за завтрак:</b>			20,79	20,36	66,71	592,60	465,42	108,26	2,97	16,82
<b>День 3</b>										
<i>Завтрак</i>										
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
Котлета 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
<b>День 4</b>										
<i>Завтрак</i>										
Рагу из птицы	289	200	14,64	13,39	17,37	248,00	42,05	44,22	2,19	12,95
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
Фрукты сезонные		150	0,60	0,60	14,70	70,30	12,00	63,00	0,90	15,00
<b>Итого за завтрак:</b>			17,89	14,31	62,01	450,48	71,15	112,22	3,61	27,98
<b>День 5</b>										
<i>Завтрак</i>										
Макароны отварные	202	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00

Соус	331	40	0,70	2,00	2,80	32,04	11,69	3,92	0,16	0,54
Сосиска отварная	243	80	7,52	12,00	0,64	140,64	15,36	8,48	0,96	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>			16,33	20,11	63,83	500,56	56,29	25,54	2,45	0,57

**День 6**

*Завтрак*

Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	150/7,5	4,50	8,13	39,69	250,50	98,22	27,34	0,47	0,72
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	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Пряник	ПП	34	1,20	0,70	19,42	117,53	2,25	0,00	0,15	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			8,35	9,15	74,41	497,33	117,57	32,34	1,26	0,75

**День 7**

*Завтрак*

Макаронны отварные	202	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Тефтели с соусом	278	80/40	8,54	9,54	11,18	164,73	30,49	20,00	0,95	0,79
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
Фрукты сезонные		150	0,60	0,60	14,70	70,30	12,00	63,00	0,90	15,00
<b>Итого за завтрак:</b>			17,25	16,25	86,27	562,91	71,73	96,14	3,18	15,82

**День 8**

*Завтрак*

Греча отварная	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Соус	331	40	0,70	2,00	2,80	32,04	11,69	3,92	0,16	0,54
Котлета куриная	294	80	12,68	12,18	11,84	208,00	43,77	14,15	2,63	0,65
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>			25,21	20,66	100,23	688,77	108,76	174,95	8,29	1,92

**День 9**

*Завтрак*

Плов с курой	291	150	12,67	7,40	27,34	224,00	27,07	40,45	1,40	4,90
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
Фрукты сезонные		150	0,60	0,60	14,70	70,30	12,00	63,00	0,90	15,00
<b>Итого за завтрак:</b>			15,92	8,32	71,98	426,48	56,17	108,45	2,82	19,93

День 10

Завтрак

Макаронны с овощами	205	180	6,20	7,19	34,22	226,08	23,30	20,81	1,23	3,25
Сосиска отварная	243	80	7,52	12,00	0,64	140,64	15,36	8,48	0,96	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>			16,37	19,51	64,80	498,90	55,76	34,29	2,71	3,28