

СОГЛАСОВАНО:



Подпись _____ (расшифровка подписи)
«_____» _____ 2024 года
МП

УТВЕРЖДАЮ:

Общество с Ограниченной Ответственностью
«Форсаж Хоспиталити Групп»



_____ А.В.Шукин
_____ 2024 года

**Примерное 10-дневное меню
По организации питания школьников
На 2024 учебный год с 01.09.2024г. по 31.12.2024 г.
Для учащихся 7-11 классов школ г. Алексин и Алексинского района**

Г.АЛЕКСИН

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|--|-----------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | |
| | Каша из крупы «Геркулес» вязкая | г | 180 | 7,400 | 8,000 | 28,000 | 212 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 465 |
| | Бутерброд с сыром | г | 40 | 6,900 | 9,000 | 10,000 | 63 |
| | Яблоко | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 520,00 | 17,500 | 19,900 | 61,400 | 493,800 |
| | Обед | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор) | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 148 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/б | г | 200 | 6,100 | 7,480 | 10,600 | 100 |
| | Котлеты рыбные | г | 100 | 13,000 | 1,600 | 10,000 | 307 |
| | Рис с овощами | г | 150 | 4,000 | 2,600 | 35,000 | 241 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 111 |
| | Итого обед: | г | 760 | 27,840 | 12,740 | 88,060 | 709,000 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Сок апельсиновый | г | 210 | 1,42 | 0,42 | 21,80 | 501 |
| | Печенье | г | 30 | 2,200 | 2,900 | 22,200 | 582 |
| | Итого за полдник: | г | 240 | 3,62 | 3,32 | 44,00 | 219,000 |
| | Итого за день: | г | 1 520, | 48,960 | 35,960 | 193,460 | 1 421,800 |
| 2 день | Завтрак | | | | | | |
| | Запеканка из творога с джемом | г | 170 | 24,00 | 11,55 | 35,50 | 343,400 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 459 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 111 |
| | Мандарин | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 500,00 | 27,350 | 12,720 | 67,900 | 500,000 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | г | 60 | 0,900 | 4,000 | 5,000 | 55,000 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200 | 9,000 | 5,110 | 11,700 | 113 |
| | Печень говяжья по-строгановски | г | 100 | 19,500 | 9,400 | 7,600 | 193,000 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,550 | 7,800 | 37,000 | 202 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 200 | 0,60 | 0,00 | 9,70 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 111 |
| | Итого обед: | г | 760 | 42,03 | 27,25 | 91,48 | 777,700 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | г | 200 | 5,800 | 5,300 | 9,100 | 107,000 |
| | Баранки сдобные | г | 30 | 2,49 | 2,4 | 18,12 | 103,8 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 8,29 | 7,70 | 27,22 | 210,800 |
| | Итого за день: | | 1 490, | 77,670 | 47,670 | 186,600 | 1 488,500 |
| 3 день | Завтрак | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5,200 | 5,700 | 32,400 | 217 |

| | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| | Груша | г | 100,00 0 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 510,00 | 10,480 | 16,680 | 66,910 | 475,010 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат витаминный | г | 60 | 0,720 | 3,000 | 3,300 | 44,000 | 2 |
| | Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б | г | 200 | 5,44 | 5,2 | 8 | 100,6 | 114 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | г | 100 | 15 | 13 | 5,000 | 202 | 326 |
| | Макароны отварные | г | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,500 | 256 |
| | Сок яблочный | г | 205 | 1,025 | 0,205 | 20,7 | 90,3 | 501 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 765 | 31,22 | 27,295 | 87,030 | 728,100 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Иогурт | г | 200 | 10,000 | 6,400 | 17,000 | 174,000 | 470 |
| | Ватрушка с творожным фаршем | г | 100 | 6 | 2,83 | 37 | 196,7 | 541 |
| | Итого за полдник: | г | 300 | 16,00 | 9,230 | 54,000 | 370,700 | |
| | Итого за день: | | 1 575, | 57,695 | 53,205 | 207,940 | 1 573,810 | |
| 4 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурец свежий) | г | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 35,6 | 148 |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Апельсин | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 530 | 18,6 | 23,880 | 36,32 | 471,200 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | г | 60 | 1,000 | 3,700 | 4,000 | 52,800 | 47 |
| | Суп картофельный с рыбой | г | 200 | 9 | 8 | 10,000 | 110 | 119 |
| | Плов из отварной птицы | г | 240 | 14,76 | 10 | 30 | 352,5 | 375 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 20,100 | 84,000 | 495 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 750 | 28,840 | 22,640 | 84,580 | 706,000 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок мультифруктовый | г | 205 | 0,21 | 0,00 | 24,60 | 102,500 | 501 |
| | Пряник | г | 30 | 1,770 | 1,410 | 22,500 | 109,800 | 581 |
| | Итого за полдник: | г | 235 | 1,975 | 1,410 | 47,100 | 212,300 | |
| | Итого за день: | | 1 515, | 49,415 | 47,930 | 168,000 | 1 389,500 | |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | г | 170 | 10,050 | 8,600 | 26,500 | 336,000 | 259 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Яблоко | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 500,0 | 12,900 | 9,970 | 61,000 | 496,600 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | г | 60 | 1,050 | 3,710 | 5,550 | 60,000 | 42 |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6,23 | 8 | 11 | 120 | 95 |
| | Рыба, запеченная под молочным | г | 140 | 10,400 | 6,500 | 10,700 | 180,000 | 312 |

| | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| | соусом | | | | | | | |
| | Картофельное пюре | г | 150 | 4,050 | 6,000 | 8,700 | 161,000 | 377 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,700 | 0,300 | 18,300 | 78,000 | 496 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 800 | 25,910 | 25,450 | 74,730 | 705,700 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | г | 200 | 5,800 | 5,300 | 9,100 | 107,000 | 469 |
| | Сухари | г | 30 | 2,550 | 3,240 | 20,000 | 119,400 | 579 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 8,350 | 8,540 | 29,100 | 226,400 | |
| | Итого за день: | г | 1 530, | 47,160 | 43,960 | 164,830 | 1 428,700 | |
| 6 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | г | 180 | 5,000 | 6,000 | 24,100 | 207,000 | 229 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Сыр | г | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 75 |
| | Груша | г | 100,00 0 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 525,00 | 13,950 | 14,070 | 63,400 | 474,300 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом | г | 60 | 0,600 | 5,000 | 2,100 | 44,000 | 18 |
| | Рассольник "Ленинградский" на м/б | г | 200 | 6,100 | 7,480 | 10,600 | 131,000 | 100 |
| | Гуляш из отварной говядины | г | 100 | 20,000 | 19,500 | 3,300 | 258,000 | 327 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,550 | 7,800 | 37,000 | 253,000 | 202 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 40,000 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 760 | 39,330 | 40,720 | 83,180 | 832,700 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок персиковый | г | 205 | 0,62 | 0,00 | 33,83 | 139,400 | 501 |
| | Сушки | г | 30 | 3,210 | 0,360 | 21,300 | 101,400 | 578 |
| | Итого за полдник: | г | 235 | 3,825 | 0,360 | 55,125 | 240,800 | |
| | Итого за день: | | 1 520, | 57,105 | 55,150 | 201,705 | 1 547,800 | |
| 7 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со сгущенным молоком | г | 170 | 25,290 | 13,250 | 33,700 | 357,000 | 279 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Яблоко | г | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 500 | 28,140 | 14,620 | 68,200 | 517,600 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с соленым огурцом | г | 60 | 0,800 | 3,700 | 3,700 | 73,000 | 31 |
| | Уха с крупой | г | 200 | 6,000 | 2,000 | 8,000 | 73,000 | 121 |
| | Биточек из курицы | г | 90 | 18,000 | 16,200 | 10,000 | 256,000 | 372 |
| | Рагу из овощей | г | 150 | 2,80 | 6,40 | 21,00 | 127,500 | 177 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,700 | 0,300 | 18,300 | 78,000 | 496 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | г | 750 | 31,780 | 29,540 | 81,480 | 714,200 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | | 200 | 5,800 | 5,300 | 9,100 | 107,000 | 469 |
| | Пряник | г | 30 | 1,770 | 1,410 | 22,500 | 109,800 | 581 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 7,570 | 6,710 | 31,600 | 216,800 | |

| | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|---|---------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| | Итого за день: | | 1 480, | 67,490 | 50,870 | 181,280 | 1 448,600 | |
| 8 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | г | 60 | 1,7 | 2,1 | 21 | 40 | 157 |
| | Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Мандарин | г | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 530 | 20,300 | 25,780 | 55,780 | 470,400 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор свежий) | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 148 |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6,23 | 8 | 11 | 120 | 95 |
| | Азу из говядины "по-Татарски" | г | 240 | 13,3 | 12,7 | 4,000 | 325,5 | 364 |
| | Сок виноградный | г | 205 | 0,62 | 0,41 | 33,40 | 143,500 | 501 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 755 | 24,285 | 22,170 | 71,160 | 710,100 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Снежок | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 101,000 | 470 |
| | Булочка ванильная | г | 100 | 7,830 | 8,000 | 56,500 | 330,000 | 563 |
| | Итого за полдник: | г | 300 | 13,630 | 13,000 | 64,500 | 431,000 | |
| | Итого за день: | | 1 585, | 58,215 | 60,950 | 191,440 | 1 611,500 | |
| 9 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Птица отварная | г | 100 | 16,200 | 12,000 | 0,300 | 174,000 | 366 |
| | Макаронны отварные | г | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,500 | 256 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Апельсин | г | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 570,00 | 26,950 | 20,230 | 61,830 | 548,100 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из капусты белокачанной | г | 60 | 0,870 | 3,600 | 5,040 | 56,400 | 1 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/б | г | 200 | 9,000 | 5,110 | 11,700 | 130,000 | 113 |
| | Оладьи из печени по-кунцевуски | г | 90 | 17,000 | 5,000 | 14,000 | 173,000 | 357 |
| | Рис с овощами | г | 150 | 4,000 | 2,600 | 35,000 | 182,000 | 241 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 20,100 | 84,000 | 495 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 750 | 34,950 | 17,250 | 106,320 | 732,100 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Сок ананасовый | г | 200 | 0,80 | 0,20 | 26,00 | 106,000 | 501 |
| | Печенье | г | 30 | 2,250 | 2,940 | 22,300 | 124,500 | 582 |
| | Итого за полдник: | г | 230 | 3,050 | 3,140 | 48,300 | 230,500 | |
| | Итого за день: | | 1 550, | 64,950 | 40,620 | 216,450 | 1 510,700 | |
| 10 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 5,200 | 5,700 | 32,400 | 208,430 | 217 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 | 459 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0,080 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 | 111 |
| | Банан | г | 100 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 520 | 9,630 | 14,470 | 80,230 | 496,210 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурец свежий) | г | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 148 |

| | | | | | | | |
|--|----------|---------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | г | 200 | 17,400 | 6,400 | 3,090 | 136,000 | 104 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | г | 130 | 9,000 | 5,000 | 4,430 | 177,360 | 299 |
| Картофель отварной | г | 150 | 4,100 | 7,700 | 15,400 | 180,000 | 152 |
| Сок мультифруктовый | г | 205 | 0,21 | 0,00 | 24,60 | 102,500 | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Итого обед: | | 795 | 34,585 | 20,100 | 69,140 | 709,160 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 40,000 | 494 |
| Пряник | г | 30 | 1,770 | 1,410 | 22,500 | 109,800 | 581 |
| Итого за полдник: | г | 230 | 2,370 | 1,410 | 32,200 | 149,800 | |
| Итого за день: | | 1 545, | 46,585 | 35,980 | 181,570 | 1 355,170 | |

| | Белки | Жиры | Углево ды | Калорийнос ть |
|----------------------|------------|------------|--------------|------------------|
| За две недели в день | 56 | 49,00 0 | 192,110 | 1 493,800 |
| | | 472,2 | 1 | 17 925,06 |
| | 573,2 9 | 95 | 893,275 | |
| | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| Не менее | 46,2 | 47,4 | 201 | 1410 |