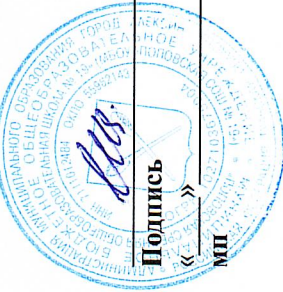


**СОГЛАСОВАНО:**



Мамылова Т.В.  
(расшифровка подписи)

2024 года

Подпись

»

МП

**УТВЕРЖДАЮ:**

Общество с Ограниченной Ответственностью  
«Форсаж Хоспиталити Групп»



А.В.Щукин

2024 года

## **Примерное 10-дневное меню**

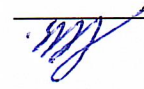
**По организации питания школьников**

**На 2024 учебный год с 01.09.2024г. по 31.12.2024 г.**

**Для учащихся 12-18 лет школ г. Алексин и Алексинского района**

**Г.АЛЕКСИН**

УТВЕРЖДЕНО:  
И.о. директора  
Шаманова Т.В.



30.08.2024г

Примерное двухдневное меню для обучающихся с 12 до 18 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность, ккал	Номер рецептур-ы или технологиче-ской карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак	Капша из крупы «Ерkyлeс» вязкая	180	7,400	8,000	28,000	212	
		Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Бутерброд с сыром	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
		Йогурт	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
		Итого завтрак:	520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
		Овощи натуральные (помидор)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
		Расолюльник "Ленинградский" на м/б	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
		Котлеты рыбные	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
		Рис с овощами	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
		Компот из плодов и ягод сушеных (кыр)	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
		Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Итого обед:	760	27,840	12,740	88,060	709,000	
		Полдник						
Сок апельсиновый	210	1,42	0,42	21,80	94,500	501		
Печенье	30	2,200	2,900	22,200	124,500	582		
Итого за полдник:	240	3,62	3,32	44,00	219,000			
Итого за день:	1 520,000	48,960	35,960	193,460	1 421,800			
2 день	Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
		Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
		Батон нарезной	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
		Мангарин	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
		Итого завтрак:	500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
		Салат из свежих отварной	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
		Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
		Печень говяжья по-строгановски	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
		Капша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
		Компот из плодов и ягод сушеных (низ)	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
		Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		Итого обед:	760	42,03	27,25	91,48	777,700	
		Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469		
Баранки слоеные	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577		
Итого за полдник:	230	8,29	7,70	27,22	210,800			
Итого за день:	1 490,000	77,670	47,670	186,600	1 488,500			
3 день	Завтрак	Батон нарезной	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
		Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
		Капша рисовая вязкая	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
		Итого завтрак:	360	13,700	14,300	80,600	510,860	
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110		
Итого за день:	390	17,180	15,240	123,080	617,560			



465	Батон нарезной	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	78,600	111
75	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	47,000	82
82	Итого завтрак:	г	100,000	0,400	0,300	10,300	474,300	47,000	82
18	Обед	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	44,000	18
100	Салат из свежих овощей и помидоров с растительным маслом	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	131,000	100
327	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	258,000	327
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	253,000	202
494	Компот из плодов и ягод сушеных (кыр)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	40,000	494
110	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	54,300	110
111	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	52,400	111
760	Итого обед:	г	760	39,330	40,720	83,180	832,700	832,700	760
501	Полдник	г	205	0,62	0,00	33,83	139,400	139,400	501
578	Итого за полдник:	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	101,400	578
235	Итого за день:	г	235	3,825	0,360	55,150	240,800	240,800	235
1 520,000	Завтрак	г	1 520,000	57,105	55,150	201,705	1 547,800	1 547,800	1 520,000
82	Итого за день:	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	44,000	82
500	Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600	517,600	500
31	Обед	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	73,000	31
121	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	73,000	121
372	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	256,000	372
177	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	127,500	177
496	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	78,000	496
110	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	54,300	110
111	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	52,400	111
750	Итого обед:	г	750	31,780	29,540	81,480	714,200	714,200	750
469	Полдник	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	107,000	469
581	Итого за полдник:	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	109,800	581
230	Итого за день:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800	216,800	230
1 480,000	Завтрак	г	1 480,000	67,490	50,870	181,280	1 448,600	1 448,600	1 480,000
157	Итого за день:	г	60	1,7	2,1	21	40	40	157
268	Обед	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	246,000	268
462	Итого завтрак:	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	94,000	462
111	Обед	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	52,400	111
82	Итого за день:	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	38,000	82
148	Итого за день:	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	14,400	148
95	Обед	г	200	6,23	8	11	120	120	95
364	Итого завтрак:	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	325,5	364
501	Обед	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	143,500	501
110	Итого за полдник:	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	54,300	110
111	Итого за день:	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	52,400	111
755	Итого обед:	г	755	24,285	22,170	71,160	710,100	710,100	755
200	Полдник	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	101,000	200
470	Итого за день:	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	330,000	470
563	Итого за полдник:	г	300	13,630	13,000	64,500	431,000	431,000	563
1 585,000	Итого за день:	г	1 585,000	58,215	60,950	191,440	1 611,500	1 611,500	1 585,000

9 день

8 день

10 день		Завтрак					
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макаронные 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	570,000	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-кушчевски	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:	г	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:		1 550,000	64,950	40,620	216,450	1 510,700	
11 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:	г	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
Пи 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:	г	795	34,585	20,100	69,140	709,160	
Полдник							
Компот из плодов и ягод сушеных (кыр	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Пираник	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:	г	1 545,000	46,585	35,980	181,570	1 355,170	
За две недели в день		56	49,000	192,110	1 493,800		
#ССЫЛКА! #ССЫЛКА! #ССЫЛКА! #ССЫЛКА! #ССЫЛКА! #ССЫЛКА! #ССЫЛКА! #ССЫЛКА! #ССЫЛКА! #ССЫЛКА!		77	46,2	47,4	201	1410	2350
Не менее							