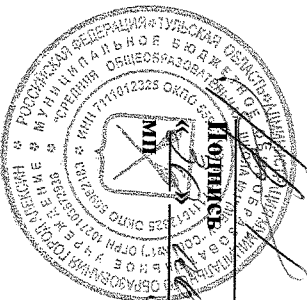


СОГЛАСОВАНО:

18.09.2024 г. Вилла 1



И.С. Вилла

Подпись _____
(расшифровка подписи)
2024 года

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 рецептурной технологии	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	88,000	465
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	149,000	63
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	44,000	82
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	49,800	
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	240,000	1 день
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	11,400	100
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	234,000	307
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	82,000	241
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	40,000	494
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	54,300	110
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	52,400	44
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,200	709,000	
Итого обед:		760	27,840	12,740	88,000	1,011,000	501	
Полдник								
Сок апельсиновый	г	210	1,42	0,42	21,800	94,500	582	
Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	219,000		
Итого за полдник:		240	3,62	3,32	44,000	1,421,800		
Итого за день:								
		1 520,000	48,960	35,960	193,400	3,43,400	279	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	40,000	459
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	78,600	111
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	98,000	82
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	500,000	
Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000		
Обед								

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
Пирожок	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:		1 515,000	49,415	47,930	168,000	1 389,500	
5 день Завтрак							
Макаронны 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	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
Обед							
Салат картофельный с соевым соусом 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 соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
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	1 530,000	47,160	43,960	164,830	1 428,700	
6 день Завтрак							
Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79

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:		1 545,000	46,585	35,980	181,570	1 355,170	
12 день							
Завтрак							
Горошек консервированный	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	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	540,000	20,650	26,270	63,200	502,600	
Обед							
Салат "Степной"	г	60	0,9	3,6	5,3	43	25
Суп из овощей с фасолью на м/б	г	200	7,200	7,000	7,470	130,000	117
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
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:		760,000	31,58	29,54	78,25	706,70	
Полдник							
Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
Итого за полдник:	г	230	8,35	8,24	28,00	220,40	
Итого за день:		1 530,000	60,580	64,050	169,450	1 429,700	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
56	49,000	192,110	1 493,800
685,63	592,705	2 290,215	17 925,060
77	79	335	2350
Не менее	46,2	47,4	201
			1410