

Утверждаю:
Директор
МКОУ Зональная СОШ
Зонального района Алтайского края
_____ Е.В. Киндер
« ____ » _____ 20__ г.

**Урожайная основная общеобразовательная школа -
филиал муниципального казенного образовательного учреждения
Зональная средняя общеобразовательная школа
Зонального района Алтайского края**

**Меню
из полуфабрикатов высокой степени готовности
Буфет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,85	16,00	42,74	270,20	5
Завтрак	Котлеты из мяса кур. п./ф. пром. производства	100	12,00	16,00	4,00	200,00	12
	Чай с сахаром	200	1,86	0,00	23,91	121,30	27
	Сыр порционный	15	2,95	3,37	0,39	43,80	32
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	25,00	120,00	50
	Итого:	545	28,66	35,87	96,04	755,30	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	4,52	11,36	25,10	223,94	4
Завтрак	Окорочок кур. запеченный	90	18,00	8,00	9,00	140,00	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,50	36,42	87,60	23
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	25,00	120,00	50
	Помидор свежий	50	0,60	0,00	2,90	15,00	44
	Итого:	540	27,20	20,36	98,42	586,54	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Каша рисовая со сливочным маслом	170	2,90	7,65	28,54	194,60	3
Завтрак	Тефтели в томатном соусе	100	9,50	24,02	7,10	285,00	14
	Какао с молоком	200	3,55	2,74	25,23	139,88	27
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,50	60,00	50
	Кукуруза консервированная	15	1,65	0,00	0,30	7,80	7
	Хлеб ржениной	20	1,40	0,30	8,20	42,00	49
	Итого:	530	21,00	34,96	53,33	729,28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Каша гречневая со сливочным маслом	170	4,90	8,05	26,94	203,80	2
Завтрак	Котлета из п./ф. пром. производства	80	8,20	21,60	3,20	264,00	11
	Йогурт питьевой	200	6,40	5,00	24,80	170,00	44
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	25,00	120,00	50
	Итого:	500	23,50	35,15	79,94	757,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Каша молочная манная со сливочным маслом	180	3,50	6,12	10,76	109,98	1
Завтрак	Яблоко цельное	150	0,60	0,00	18,90	57,20	43
	Кисель из концентрата + С	200	0,02	0,00	29,15	132,88	24
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,50	60,00	50
	Хлеб ржениной	20	1,40	0,30	8,20	42,00	49
	Итого:	575	7,52	6,67	79,51	402,06	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Каша рисовая со сливочным маслом	170	2,90	7,65	28,54	194,60	3
Завтрак	Тефтели в томатном соусе	100	9,50	24,02	7,10	285,00	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	2,74	25,23	139,88	27
	Сыр порционный	15	2,95	3,37	0,39	43,80	32
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	25,00	120,00	50
	Итого:	535	22,90	38,28	57,72	783,28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2	Каша гороховая со сливочным маслом	170	4,90	8,05	26,94	203,80	2
Завтрак	Котлета из п./ф. пром. производства	80	8,20	21,60	3,20	264,00	11
	Чай с молоком	200	1,50	1,25	17,32	86,20	25
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	25,00	120,00	50
	Сливочное масло порционное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	31
	Мандарин цельный	110	0,88	0,00	22,00	66,00	43
	Итого:	620	19,58	38,65	94,60	806,20	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3	Каша пшенная со сливочным маслом	150	4,52	11,36	25,10	223,94	4
Завтрак	Окорочок кур. запеченный	90	18,00	8,00	9,00	140,00	15
	Кисель из концентрата + С	200	0,02	0,00	29,15	132,88	24
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,50	60,00	50
	Хлеб ржениной	20	1,40	0,30	8,20	42,00	49
	Итого:	485	25,94	19,91	83,95	598,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Каша гречневая со сливочным маслом	170	4,90	8,05	26,94	203,80	2
Завтрак	Рыба жареная (филе)	100	12,30	4,44	0,60	90,00	17
	Йогурт питьевой	200	6,40	5,00	24,80	170,00	44
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	25,00	120,00	50
	Зеленый горошек консервированный	15	1,65	0,00	0,30	7,80	7
	Итого:	535	29,25	17,99	77,64	591,60	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,85	16,00	42,74	270,20	5
Завтрак	Котлеты из мяса кур. п./ф. пром. производства	100	12,00	16,00	4,00	200,00	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	36,42	87,60	23
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,50	60,00	50
	Хлеб ржениной	20	1,40	0,30	8,20	42,00	49
	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,70	8,00	45
Итого:	575	23,73	32,55	105,56	667,80		
Средне дневная величина за 10 дней пищевых веществах и энергии (завтрак)		544,00	22,93	28,04	82,67	667,87	
Дневная (завтрак) потребность в пищевых веществах и энергии (не менее)		500,00	22,50	23,00	85,75	670,00	

Список литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного А.В.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Лапшиной В.Т.