

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 для детей с 12 лет и старше
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 мясо 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	20	2,95	3,37	0,39	43,80	32
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	25,00	120,00	50
	Итого:	550	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	100	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:	550	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	180	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	20	1,65	0,00	0,30	7,80	7
	Хлеб ржениый	25	1,40	0,30	8,20	42,00	49
	Итого:	550	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	180	6,40	5,00	24,80	170,00	44
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	25,00	120,00	50
	Мандарин цельный	80	0,88	0,00	22,00	66,00	43
		Итого:	560	24,38	35,15	101,94	823,80

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	180	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	20	2,95	3,37	0,39	43,80	32
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	25,00	120,00	50
	Итого:	550	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	150	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	80	0,88	0,00	22,00	66,00	43
	Итого:	570	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	160	4,52	11,36	25,10	223,94	4
Завтрак	Окорочок кур. запеченный	100	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
	Помидор свежий	50	0,40	0,00	3,70	8,00	44
	Итого:	555	26,34	19,91	87,65	606,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4	Каша гречневая со сливочным маслом	180	4,90	8,05	26,94	203,80	2
Завтрак	Рыба жареная (филе)	100	12,30	4,44	3,60	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	20	1,65	0,00	1,30	7,80	7
	Итого:	550	29,25	17,99	81,64	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	3,00	8,00	45
	Итого:	575	23,73	32,55	106,86	667,80	
Средне дневная величина за 10 дней пищевых веществах и энергии (завтрак)		558,50	23,06	28,04	85,77	675,27	
Дневная (завтрак) потребность в пищевых веществах и энергии (не менее)		550,00	22,50	23,00	85,75	670,00	

Список литературы:

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