

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Полтавская школа»

_____ **Н.В.Зюзина**

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Неман»

_____ **И.В.Лехман**

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
В МБОУ «ПОЛТАВСКАЯ ШКОЛА»
на второе полугодие 2020-2021 г.**

Возрастная категория: обучающиеся 5-11 классов

Длительность пребывания детей в школе _____ часов

МЕНЮ КОМПЛЕКСНЫХ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг
Завтрак																		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №204	180/5/30	12.3	12.8	35.0	305.5	0.1	0.1	0.1	1.3	0.1	233.2	15.8	161.3	1.1	90.1	0.8	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376	180	0.1	0.0	6.1	24.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.0	3.3	3.0	0.3	10.6	0.0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.8	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	426	14.7	13.0	56.2	401.1	0.1	0.1	0.1	1.9	0.1	253.2	29.3	190.3	2.0	139.5	0.8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		14.7	13.0	56.2	401.1	0.1	0.1	0.1	1.9	0.1	253.2	29.3	190.3	2.0	139.5	0.8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223 /337	100/30	17.8	12.1	22.8	274.5	0.0	0.5	0.1	0.3	0.1	138.8	23.1	189.8	1.0	154.9	1.3	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	100.4	24.8	86.0	0.8	186.5	8.1	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.8	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	331	22.5	15.0	53.4	442.1	0.0	1.0	0.1	0.7	0.2	246.9	52.0	294.0	2.6	368.7	10.5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		22.5	15.0	53.4	442.1	0.0	1.0	0.1	0.7	0.2	246.9	52.0	294.0	2.6	368.7	10.5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ №177,1	200/5	5.9	6.4	46.3	266.9	0.0	0.5	0.0	0.3	0.1	114.8	34.4	141.5	0.8	272.2	9.6	177.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	180/6/6	0.2	0.0	6.2	26.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	11.1	3.9	4.2	0.4	20.4	0.0	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ №338	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.8	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	548	10.1	7.2	85.9	451.8	0.0	11.5	0.0	1.9	0.1	156.5	60.3	200.1	4.8	636.6	12.7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		10.1	7.2	85.9	451.8	0.0	11.5	0.0	1.9	0.1	156.5	60.3	200.1	4.8	636.6	12.7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №290/331	100	16.1	17.2	2.7	236.8	0.1	0.9	0.0	1.3	0.1	20.5	15.4	118.3	0.9	231.3	4.4	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №171	180/5	10.2	6.1	45.8	278.6	0.3	0.0	0.0	5.6	0.2	20.0	149.6	222.5	5.2	314.7	2.7	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376	180	0.1	0.0	6.1	24.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.0	3.3	3.0	0.3	10.6	0.0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.8	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	516	30.0	23.7	78.2	651.8	0.4	0.9	0.0	7.9	0.3	64.1	182.3	387.2	7.8	622.6	8.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		30.0	23.7	78.2	651.8	0.4	0.9	0.0	7.9	0.3	64.1	182.3	387.2	7.8	622.6	8.2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234	100/5	11.0	12.2	12.5	203.4	0.1	0.4	0.0	4.0	0.1	26.8	36.9	146.7	1.2	282.1	83.6	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" №303	180/5	4.7	4.0	27.1	162.7	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	20.2	23.3	97.2	1.6	95.3	0.0	303.3	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) №342	180	0.1	0.1	9.5	40.7	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.8	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	521	19.4	16.7	72.7	518.6	0.2	1.8	0.0	5.3	0.1	73.2	78.2	290.9	4.9	544.2	85.4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		19.4	16.7	72.7	518.6	0.2	1.8	0.0	5.3	0.1	73.2	78.2	290.9	4.9	544.2	85.4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210	106/5	10.9	16.0	2.2	195.2	0.1	0.2	0.2	1.7	0.3	68.2	11.1	146.7	1.6	157.2	18.7	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	180	3.0	2.2	12.6	82.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	100.1	17.2	79.1	0.4	152.3	8.1	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ №338	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.0	8.0	0.0	0.5	0.0	12.8	6.4	8.8	1.8	222.4	1.6	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.8	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	422	17.8	18.9	46.2	427.2	0.1	8.7	0.2	3.2	0.4	195.7	48.7	278.0	5.2	597.9	29.5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		17.8	18.9	46.2	427.2	0.1	8.7	0.2	3.2	0.4	195.7	48.7	278.0	5.2	597.9	29.5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг		
Завтрак																		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	16.3	19.4	15.1	300.0	0.1	0.6	0.1	2.8	0.1	42.7	27.0	158.6	2.0	232.8	6.6	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312 ,	180/5	3.9	9.2	25.1	197.7	0.2	12.1	0.0	0.3	0.1	45.8	34.9	100.3	1.4	888.5	10.0	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	180/6/6	0.2	0.0	6.2	26.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	11.1	3.9	4.2	0.4	20.4	0.0	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.8	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	528	24.0	29.0	70.0	635.6	0.3	13.7	0.1	4.1	0.2	114.2	79.8	306.5	5.2	1 207.7	17.7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		24.0	29.0	70.0	635.6	0.3	13.7	0.1	4.1	0.2	114.2	79.8	306.5	5.2	1 207.7	17.7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ №177,1	200/5	5.9	6.4	46.3	266.9	0.0	0.5	0.0	0.3	0.1	114.8	34.4	141.5	0.8	272.2	9.6	177.1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	100.4	24.8	86.0	0.8	186.5	8.1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.8	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	436	12.9	9.5	92.0	505.5	0.0	1.0	0.0	1.3	0.2	229.8	73.2	270.9	3.0	524.7	18.8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		12.9	9.5	92.0	505.5	0.0	1.0	0.0	1.3	0.2	229.8	73.2	270.9	3.0	524.7	18.8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ №261	100	13.3	9.2	5.2	177.8	0.1	9.4	4.4	3.0	1.1	16.5	12.4	189.6	4.0	218.4	5.7	261	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №171	180/5	10.2	6.1	45.8	278.6	0.3	0.0	0.0	5.6	0.2	20.0	149.6	222.5	5.2	314.7	2.7	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376	180	0.1	0.0	6.1	24.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.0	3.3	3.0	0.3	10.6	0.0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.8	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	516	27.2	15.7	80.7	592.8	0.4	9.4	4.4	9.6	1.3	60.1	179.3	458.5	10.9	609.7	9.5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		27.2	15.7	80.7	592.8	0.4	9.4	4.4	9.6	1.3	60.1	179.3	458.5	10.9	609.7	9.5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ №239/331	110	10.4	9.5	12.7	179.1	0.1	1.0	0.0	3.7	0.1	31.4	30.6	126.9	0.7	283.7	80.2	239	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	180/5	6.6	4.3	41.8	232.1	0.1	0.0	0.0	1.4	0.0	10.5	8.8	49.0	1.1	75.8	0.9	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376	180	0.1	0.0	6.1	24.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.0	3.3	3.0	0.3	10.6	0.0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.3	0.8	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	526	20.7	14.2	84.2	547.6	0.2	1.0	0.0	6.1	0.1	65.5	56.7	222.3	3.5	436.1	82.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		20.7	14.2	84.2	547.6	0.2	1.0	0.0	6.1	0.1	65.5	56.7	222.3	3.5	436.1	82.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Итого за весь период	199,3	162,9	719,5	5174,1	1,7	49,1	4,9	42,0	3,0	1459,2	839,8	2898,7	49,9	5687,7	275,3
Среднее значение за период	19.9	16.3	72.0	517.4	0.2	4.9	0.5	4.2	0.3	145.9	84.0	289.9	5.0	568.8	27.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	28.3	56.3												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	477