

№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
8 день													
ТТК №40	Закуска из картофеля, моркови и кукурузы	60	1,63	3,80	14,23	67,62	0,08	7,82		11,61	23,51	15,17	0,71
ТТК№50	Котлета Детская	90	12,24	17,42	10,21	248,81	0,13		30,9	9,91	131,17	23,64	2,08
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	150	10,64	28,19	2,89	309,0	0,04			2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витюшка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	546	28,07	49,89	68,14	810,15	1,05	27,82	150,9	35,43	262,58	72,72	4,27
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
9 день													
ПР	Хлебобулочное изделие	100	7,70	5,00	55,90	303,00	0,11		13,00	11,00	37,00	14,50	0,69
ТТК№262/1	Каша рисовая	210	6,69	9,83	46,83	302,55	0,20	0,10	0,06	129,60	134,00	22,80	0,90
ПР	Бийогурт "Бифилайф"	290	8,12	2,80	31,90	211,70							
ТТК№379	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	29,2	155,2	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	846	32,47	20,91	185,639	1077,166	0,39	1,57	13,06	310,77	350,3	81,53	4,94
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
10 день													
ТТК№45	Закуска из св. капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,04	10,25		14,98	16,98	9,05	0,27
ТТК №42	Котлета Дружба	90	10,04	11,94	12,34	197,81	0,17	0,51	38,17	57,39	145,62	32,06	1,14
ТТК №142	Картофель и овощи тушенные в сметанном с	150	3,26	12,59	22,65	216,00	0,26	19,96	25,20	32,55	89,06	31,46	1,20
ТТК№349	Компот из сухофруктов витаминизированны	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3		17	29,2	9	2,2
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	546	17,87	26,95	90,08	673,27	0,58	31,02	63,37	133,42	328,16	96,47	5,76

Утверждаю
 Генеральный директор ООО "ЯСА-Питание"
 С.Ю. Олофин

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на горячий завтрак для учащихся 5-11 классов с учетом физиологических потребностей

№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1 день													
ПР	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	-	-	32,00	22,00	18,00	4,40
АТК №56	Голубцы Любительские	150	14,92	16,58	18,88	784	0,24	0,82	-	47,3	166,28	33	1,36
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,311	46,36	292,5	0,385	-	0,015	17,784	244,71	162,99	5,48
ТТК№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	46,5	187,4	-	2,3	-	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	794	30,8	25,4	163,0	1003,7	0,7	23,1	66,0	125,4	499,0	237,8	12,3
2 день													
ПР	Блиногурт "Бифилайф"	290	8,12	2,80	31,90	211,70	-	-	-	-	-	-	-
ТТК№223	Запеканка из творога (со сгущ. молоком)	210	37,00	25,70	48,40	572,92	0,65	0,84	117,00	352,00	387,28	47,80	1,15
ТТК№379	Кофейный напиток	200	4,95	2,67	23,87	139,27	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	764	54,6	31,8	135,8	1074,9	0,8	2,3	117,0	524,8	580,9	98,5	4,3
3 день													
ТТК№37	Закуска из картофеля с соевым огурцом	100	1,75	6,18	9,24	99,50	0,13	13,04	-	15,90	47,32	18,72	0,75
ТТК№229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	12,19	6,18	4,75	185,23	0,125	4,66	7,27	48,83	202,73	60,66	1,06
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	180	4,36	5,16	44	239,94	0,05	-	-	2,89	72,72	22,8	0,63
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	694	22,9	18,2	108,6	755,7	1,1	37,7	127,3	81,7	384,4	123,6	3,2
4 день													
ТТК№15	Закуска из св. капусты с зел. горошком	100	1,31	3,24	6,46	60,40	0,06	17,09	-	24,97	28,30	15,09	0,46
ТТК№50	Котлета Детская	100	15,12	21,51	12,62	307,36	0,17	-	38,18	12,23	162,04	29,20	2,57
ТТК№312	Картофельное пюре	180	4,08	5,69	27,32	176,76	0,30	21,79	-	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК№382	Какао с молоком	200	5,368	3,22	21,276	135,556	0,34	2,1	0,04	255,1	221,9	33	0,6
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	644	30,4	34,3	99,3	831,1	0,9	41,0	38,2	350,8	577,8	132,0	5,6
5 день													
ТТК№29	Закуска из сырых овощей	100	1,11	6,13	3,82	4,91	4,09	19,65	3,02	21,39	34,00	14,02	0,53
ТТК№211	Омлет с сыром	205	27,06	35,74	4,20	446,70	1,02	0,50	568,70	409,68	489,19	34,19	4,30
ТТК№1009	Чай с сахаром	200	1,45	0,19	11,73	54,46	-	0,20	-	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	569	34,2	42,7	51,4	657,1	5,2	20,4	571,7	459,4	589,2	72,0	5,9
6 день													
ПР	Хлебобулочное изделие	100	7,70	5,00	55,90	303,00	0,11	-	13,00	11,00	37,00	14,50	0,69
ТТК№262/1	Каша рисовая	210	6,69	9,83	46,83	302,55	0,20	0,10	0,06	129,60	134,00	22,80	0,90
ПР	Блиногурт "Бифилайф"	290	8,12	2,80	31,90	211,70	-	-	-	-	-	-	-
ТТК№379	Кофейный напиток	200	4,95	2,67	23,87	139,27	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	864	32,0	21,0	190,1	1107,5	0,4	1,6	13,1	313,4	364,6	88,0	4,7
7 день													
ТТК№75	Икра свекольная	100	1,8	6,55	11,91	114,7	0,068	5,67	-	59,22	60,92	30,14	1,69
ТТК№271	Котлета Домашняя	100	12,76	24,38	9,6	308,15	0,25	0,22	48,8	18,47	125,45	18,76	2
ТТК №128	Сложный гарнир(картот.пюре+капуста туш.)	200	4,21	10,09	20,48	198,00	0,25	29,54	35,00	87,91	101,61	40,03	1,55
ТТК№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	46,50	187,40	-	3,00	-	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	664	23,53	41,69	120,11	959,24	0,638	38,43	83,8	193,9	353,98	112,73	6,34



№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
8 день													
ТТК№49	Закуска из св капусты с кукурузой	100	1,31	3,24	6,46	60,40	0,06	17,09	-	24,97	28,30	15,09	0,46
ТТК№42	Котлета Дружба (свинина, минтай)	100	12,4	14,75	15,25	244,36	0,22	0,63	47,15	70,9	179,89	39,61	1,41
ТТК№312	Картофельное пюре	180	4,08	5,686	27,317	176,762	0,3	21,79	-	44,37	103,91	33,3	1,21
ПР	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК№1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	-	0,2	-	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	844	23,4	25,1	114,247	777,312	0,7	59,71	47,15	200,54	400,1	129,8	8,58
9 день													
Закуска из картофеля, соленого огурца и зеленого горошка													
ТТК№42		100	1,75	6,18	9,24	99,50	0,13	13,04	-	15,90	47,32	18,72	0,75
ТТК№294	Котлета куриная рубленая	100	16,65	15,99	15,54	273,00	0,35	0,90	53,80	59,78	80,00	22,20	3,62
ТТК№203	Макарони отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,1	-	34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	644	29,7	29,8	122,36	876,84	0,71	14,24	88,08	121,35	263,2	81,09	8,29
10 день													
Горошек зеленый с маслом													
ТТК№71		100	3,056	3,288	5,257	62,844	0,1	9,7	14	23,92	61,33	20,17	0,7
ТТК№261	Печень тушенная в молочном соусе	125	3,4	10,95	4,76	198,8	2	36,07	6926	32,02	279,12	18,5	5,9
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,311	46,36	292,5	0,385	-	0,015	17,784	244,71	162,99	5,48
ТТК№382	Какао с молоком	200	5,368	3,22	21,276	135,556	0,34	2,1	0,04	255,1	221,9	33	0,6
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	669	26,7	25,4	109,3	840,6	2,9	47,9	6940,1	342,9	868,7	256,1	13,4