

Утверждаю
Генеральный директор ООО "ЯСА-Вкус"
С.Ю. Олюнин

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ № 19"
С.Ю. Олюнин

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на горячий завтрак для учащихся 5-11 классов с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов.

№№ 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
1 день													
ПР	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК№274	Азу из свинины	100	10,88	37,44	5,18	400,99	0,55	1,38	-	30,00	192,93	33,58	3,31
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:	744	26,8	46,2	149,3	1120,7	1,1	23,7	0,0	108,1	525,6	238,4	14,3
№№ 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
2 день													
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	3,06	3,29	5,26	62,84	0,10	9,70	14,00	23,92	61,33	20,17	0,70
ТТК№210	Омлет натуральный	205	21,56	38,40	4,08	448,00	0,10	0,35	424,71	150,53	332,00	25,33	3,65
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	30,6	42,6	52,7	716,3	0,3	10,3	438,7	202,8	459,3	69,3	5,5
№№ 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
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№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№36	Рис припущенный с овощами	180	4,36	5,16	44	239,94	0,05	-	-	2,89	72,72	22,8	0,63
ТТК№455	Чай с облепихой	200	1,45	0,19	11,73	54,46	0,01	30,00	0,30	3,30	1,30	4,50	0,21
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	28,8	28,2	112,1	817,9	0,6	43,9	54,1	96,0	262,9	89,6	6,0
№№ 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
4 день													
ТТК№68	Морковь по-корейски	100	1,32	7,10	7,41	98,84	0,08	4,21	-	46,53	60,92	32,24	1,00
ТТК №56	Голубцы Любительские	150	14,92	16,58	18,88	284,00	0,24	0,82	66,00	47,30	166,28	33,00	1,36
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:	694	30,2	33,3	106,5	846,1	1,0	28,9	66,0	407,4	614,6	152,9	4,9
№№ 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
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№297	Фрикадельки из кури	100	13,09	19,55	7,73	259,64	0,16	1,02	79,80	48,42	107,10	14,42	1,14
ТТК№203	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,10	-	34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ТТК№342	Компот из свежих ягод	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
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	25,5	33,3	109,1	768,9	4,5	21,0	117,1	115,5	277,0	68,6	5,6
№№ 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
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№10	Каша "Дружба" (рис, пшено)	210	7,50	10,66	39,59	284,26	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
ПР	Биойогурт "Биолайф"	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	Батон	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
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:	854	32,0	21,7	177,9	1066,5	0,6	3,4	84,6	273,8	349,9	88,6	5,0
№№ 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
7 день													
ТТК№16	Закуска из св. капусты с огурцом	100	1,31	3,24	6,46	60,40	60,40	17,09	-	24,97	28,30	15,09	0,46
ТТК№42	Котлета Дружба	100	12,40	14,75	15,25	244,36	0,22	0,63	47,15	70,90	179,89	39,61	1,41
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№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:	644	23,8	24,538	92,38	686,972	60,99	39,71	47,15	168,54	378,1	111,8	4,18
№№ 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№75	Икра свекольная	100	1,8	6,55	11,91	114,7	0,068	5,67	-	59,22	60,92	30,14	1,09
ТТК№271	Котлета Домашняя	100	12,76	24,38	9,60	308,15	0,25	0,22	48,80	18,47	125,45	18,76	2,00
ТТК№203	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,10	-	34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
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	25,9	38,5	119,09	927,19	0,548	6,19	83,08	123,36	322,25	89,07	7,61
№№ 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												
ТТК№42	Закуска из картофеля, соленого огурца и зеленого горошка	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 №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	27,4	32,9	123,38	908,89	0,8	46,48	88,8	191,89	294,93	104,75	7,02
№№ 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												
ПР	Печенье в индивидуальной упаковке	100	3,80	4,90	37,20	208,50	0,07	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
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№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:	574	46,8	31,5	129,0	986,9	0,8	1,0	117,0	394,8	498,3	81,6	3,3
	Итого за период:	6675	297,798	332,661	1171,448	8846,324	71,174	224,55	1096,601	2082,044	3982,96	1094,69	63,316
	Средние значения:	667,5	29,7798	33,2661	117,1448	884,6324	7,1174	22,455	109,6601	208,2044	398,296	109,469	6,3316