

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

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ № 19"

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на горячий завтрак для учащихся 1-4 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	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
ПР	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,80	4,90	37,20	208,50	0,07	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
ТТК№10	Каша "Дружба" (рис, пшено)	210	7,5	10,657	39,587	284,261	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
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	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"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	506	20,2	19,3	119,9	733,0	0,9	4,0	71,6	373,4	442,2	84,6	3,9
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
2 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№261	Печень тушенная в молочном соусе	100	14,14	10,32	9,38	186,97	1,60	28,86	5541,00	25,62	223,30	14,80	4,72
ТТК №312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,25	18,16	-	36,97	86,59	27,75	1,00
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	77,60	0,75	20,00	120,00	-	-	-	-
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:	556	21,5	17,5	74,5	542,8	2,7	77,3	5661,0	89,1	374,2	66,5	6,9
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
3 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 №294	Колбаски Витаминные	90	13,47	12,95	12,58	221,00	0,29	0,69	41,57	46,19	61,82	17,15	2,79
ТТК №203	Макароны отварные	150	5,66	4,29	36,03	205,33	0,08	-	28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
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"	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:	686	24,9	18,7	101,7	674,3	0,5	20,9	70,1	116,0	173,1	60,6	9,3
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
4 день													
ТТК №173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	210	8,31	13,12	37,63	303,00	0,35	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
ПР	Хлебобулочное изделие	100	7,90	9,40	55,50	339,00	0,19	-	0,02	31,00	89,00	13,00	1,30
ТТК№378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,20	0,50	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
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"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	556	21,3	24,4	130,8	827,7	0,8	1,5	64,8	318,7	464,1	114,1	4,4
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
5 день													
ТТК№20	Огурец свежий порционно	60	0,45	0,00	1,41	36,96	0,02	2,82	-	13,39	23,75	7,91	0,34
ТТК№261	Гуляш из кури	100	13,08	11,72	2,78	168,91	0,37	0,92	-	20,00	128,62	22,39	2,21
ТК №305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,04	-	-	2,41	60,60	19,01	0,53
ТТК№455/1	Чай с шиповником	200	1,45	0,19	11,73	54,46	0,19	240,00	-	13,60	4,00	4,00	5,60
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:	556	22,2	16,7	74,4	565,0	0,7	243,7	0,0	60,9	264,3	68,2	9,6
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
6 день													
ТТК №71	Горошек зеленый с маслом	60	1,83	2,17	3,14	39,43	0,06	5,82	8,40	14,35	36,79	12,10	0,42
ТТК№210	Омлет натуральный	205	16,70	28,80	3,06	336,00	0,08	0,26	318,53	112,90	249,00	19,00	2,74
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"	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:	511	23,537	31,644	39,747	534,61	0,198	36,08	327,23	142,05	334,39	50,5	3,16
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
7 день													
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
ТТК№386	Биойогурт	125	5,80	5,00	8,00	100,00	0,40	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
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	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"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	581	22,45	18,11	105,839	662,466	0,68	2,97	40,06	539,77	493,3	95,03	4,45
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
8 день													
ПР	Изделие хлебобулочное	100	7,90	9,40	55,50	339,00	0,19	-	0,02	31,00	89,00	13,00	1,30
ТК №223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180	21,91	16,58	42,00	405,00	0,54	0,70	97,50	293,33	322,73	39,83	0,95
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"	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:	526	34,82	26,652	131,043	903,18	0,78	0,9	97,519	350,03	463,43	70,13	3,56
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
9 день													

ТТК№50	Закуска из свеклы с сыром и чесноком	60	2,15	5,66	0,30	60,70	0,58	1,44	78,4	308,73	316,44	48,52	1,21
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 №203	Макароны отварные	150	5,66	4,29	36,03	205,33	0,08		28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ТТК№455/1	Чай с шиповником	200	1,45	0,19	11,73	54,46	0,19	240,00	-	13,60	4,00	4,00	5,60
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	22,863	22,557	82,207	623,022	1,07	241,95	145,14	403,36	550,93	107,62	9,71
№№ 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	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК№261	Гуляш из кури	100	13,08	11,72	2,78	168,91	0,37	0,92	-	20,00	128,62	22,39	2,21
ТТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,32			14,82	203,92	135,82	4,56
ТТК№349	Напиток из сухофруктов	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:	696	26,26	19,09	112,24	724,68	0,85	21,22	0	95,32	431,04	200,11	14,32
	Итого за период:	5720	240,111	214,601	972,442	6790,803	9,058	650,48	6477,554	2488,65	3990,9	917,41	69,37
	Средние значения:	572	24,0111	21,4601	97,2442	679,0803	0,9058	65,048	647,7554	248,865	399,09	91,741	6,937