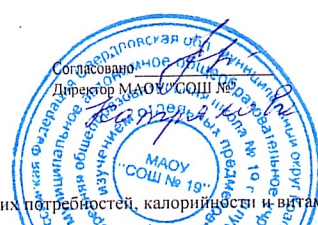


Утверждено
Генеральный директор ООО "ЯСА-Валет"
С Ю. Олюнин



с.п

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	108,68	0,07	0,00	0,01	0,11	4,50	10,00	1,05			
ТТК№10	Каша "Дружба" (рис, пшено)	210	7,5	10,657	15,68	284,261	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3			
ТТК№382	Какао с молоком	200	4,3	3,22	8,69	86	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	19,2	19,3	83,4	583,7	0,9	4,0	71,6	373,4	442,2	84,6	3,9			
2 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	Печень тушенная в молочном соусе	100	11,14	10,32	9,38	176,50	1,60	28,86	5541,00	25,62	223,30	14,80	4,72			
ТТК№312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	12,60	137,25	0,25	18,16	-	36,97	86,59	27,75	1,00			
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витoshка"	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:	696	18,6	16,4	82,4	584,9	2,7	87,0	5661,0	106,1	379,2	75,5	11,1			
3 день																
ПР	Икра из кабачков	60	0,6	4,2	4,2	58,2	18,6	1,4	16,2	10,2	17,4	8,4	0,4			
ТТК№294	Колбаски Витаминные	90	7,47	9,95	12,58	168,90	0,29	0,69	41,57	46,19	61,82	17,15	2,79			
ТТК№203	Макаронные отварные	150	5,66	4,29	32,58	195,80	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:	546	18,7	19,1	82,9	582,1	19,0	2,3	86,3	94,2	168,5	51,0	5,3			
4 день																
ТТК№173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	210	7,31	6,87	17,85	252,30	0,35	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73			
ПР	Хлебобулочное изделие	100	7,90	9,40	35,50	183,60	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			
	Итого завтрак:	540	19,0	17,9	83,6	589,7	0,8	1,5	64,8	314,1	442,9	109,1	3,8			
5 день																
ТТК№132	Закуска из зеленого горошка с фасолью	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	10,08	11,72	2,78	168,91	0,37	0,92	-	20,00	128,62	22,39	2,21			
ТТК№305	Рис припущенный с овощами	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,04	-	2,41	60,60	19,01	0,53				
ТТК№455	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	19,2	16,7	74,4	565,0	0,7	243,7	0,0	60,9	264,3	68,2	9,6			
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	6,70	11,08	23,06	286,90	0,08	0,26	318,53	112,90	249,00	19,00	2,74			
ТТК№382	Какао с молоком	200	5,37	3,22	21,28	135,56	0,34	2,10	0,04	255,10	221,90	33,00	0,60			
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:	511	17,455	16,952	69,29	566,61	0,525	8,18	326,97	393,85	554,99	79	3,16			
7 день																
ТТК№262	Каша рисовая	200	6,69	9,83	20,58	258,63	0,20	0,10	0,06	129,60	134,00	22,80	0,90			
ТТК№386	Бюйогурт	200	5,60	5,00	22,00	156,00	0,40	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
ТТК№379	Кофейный напиток	200	2,4	2,8	19,28	68,6	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:	646	18,25	18,11	83,67	587,95	0,68	2,97	40,06	539,77	493,3	95,03	4,45			
8 день																
ПР	Изделие хлебобулочное	100	3,60	3,00	25,58	201,60	0,19	-	0,02	31,00	89,00	13,00	1,30			
ТТК№224	Запеканка из творога с яблоками со гущи молока	180	11,78	12,58	29,95	255,60	0,58	1,44	78,40	308,73	316,44	48,52	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"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33			
	Итого завтрак:	510	19,14	16,062	81,633	582,46	0,8	1,64	78,419	360,83	435,94	73,82	3,2			

№№ 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№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	6,10	6,85	12,34	158,00	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	18,923	17,467	82,207	583,212	1,07	241,95	145,14	403,36	550,93	107,62	9,71
10 день													
ПР	Яблоко	200	0,80	0,80	9,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК№261	Гуляш из кури	100	11,02	11,72	2,78	135,60	0,37	0,92	-	20,00	128,62	22,39	2,21
ТТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,59	6,09	18,58	152,00	0,32			14,82	203,92	135,82	4,56
ТТК№349	Напиток из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	102	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	19,2	19,09	82,18	583,12	0,85	21,22	0	95,32	431,04	200,11	14,32
	Итого за период:	5753	187,648	177,049	805,678	5808,659	27,945	614,47	6474,394	2741,87	4163,23	943,95	68,52
	Средние значения:	575,3	18,7648	17,7049	80,5678	580,8659	2,7945	61,447	647,4394	274,187	416,323	94,395	6,852

тверждало
генеральный директор ООО "ЯСА-Вкус"
Ю. Олонин

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ № 1"
Кедровская

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													
IP	Яблоко	200	0,80	0,80	6,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК№274	Азу из свинины	100	10,88	11,00	5,18	200,30	0,55	1,38	-	50,00	192,93	33,58	3,31
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,6	7,311	6	175	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	69	-	2,3	-	14,2	4,4	2,4	0,36
IP	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
IP	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	22,0	19,8	95,9	684,1	1,1	23,7	0	108,1	525,6	238,4	14,3
2 день													
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	3,06	3,29	15,26	62,84	0,10	9,70	14,00	23,92	61,33	20,17	0,70
ТТК№210	Омлет натуральный	205	9,50	11,40	10,00	358,00	0,10	0,35	424,71	150,53	332,00	25,33	3,65
ТТК№382	Какао с молоком	200	5,37	3,22	21,28	102,00	0,34	2,10	0,04	255,10	221,90	33,00	0,60
IP	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
IP	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	22,5	18,6	78,2	673,8	0,6	12,2	438,8	443,7	676,8	99,9	5,7
3 день													
ТТК№41	Закуска из картофеля с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,31	3,24	6,46	60,40	0,06	17,09	-	24,97	28,30	15,09	0,46
ТТК№289	Рагу из птицы	250	14,50	18,65	25,82	384,23	0,35	18,13	23,36	58,88	173,12	61,90	3,07
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	77,60	0,75	20,00	120,00	-	-	-	-
IP	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
IP	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:	614	20,4	22,6	82,9	673,2	1,2	55,2	143,4	98,0	263,0	98,4	4,3
4 день													
ТТК№18/2	Соленый огурец	100	1,32	0,00	7,41	25,00	0,08	4,21	-	46,53	60,92	32,24	1,00
ТТК №56	Голубцы Любительские с соусом	150	10,95	16,58	18,88	248,00	0,24	0,82	66,00	47,30	166,28	33,00	1,36
ТТК№312	Картофельное пюре	180	4,08	5,69	17,50	176,76	0,30	21,79	-	44,37	103,91	33,30	1,21
ТТК№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	16,58	68,00	-	3,00	-	14,20	4,40	2,40	0,36
IP	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
IP	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	21,1	22,9	92,0	668,8	0,7	29,8	66,0	166,5	397,1	122,3	4,7
5 день													
ТТК№40	Закуска из картофеля, моркови и зеленого горошка	100	2,73	5,06	9,55	68,00	0,18	8,36	19,80	19,55	65,23	24,13	0,90
ТТК№297	Фрикадельки из курицы	100	8,09	9,55	7,73	185,00	0,16	1,02	79,80	48,42	107,10	14,42	1,14
ТТК№203	Макароны отварные	180	6,54	6,94	16,55	162,00	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
IP	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
IP	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	22,2	22,2	94,9	684,5	0,6	9,7	133,9	113,6	308,2	78,7	6,0
6 день													
IP	Хлебобулочное изделие	100	2,30	5,00	15,90	201,00	0,11	-	13,00	11,00	37,00	14,50	0,69
ТТК№10	Каша "Дружба" (рис, пшено)	210	7,50	10,66	19,50	154,00	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
ТТК№386	Биогулрт	125	3,50	3,13	13,75	97,50	0,40	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ТТК№379	Кофейный напиток	200	4,95	2,67	13,20	98,00	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40
IP	Батон	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
IP	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:	689	22,0	22,0	89,0	678,8	1,0	4,8	124,6	513,8	529,9	116,6	5,2
7 день													
IP	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК№42	Котлета Дружба	100	10,40	14,75	15,25	201,00	0,22	0,63	47,15	70,90	179,89	39,61	1,41
ТТК№312	Картофельное пюре	180	4,08	5,69	17,20	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
IP	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
IP	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	21,29	22,098	95,403	672,012	0,64	42,62	47,15	175,57	371,8	114,71	8,12
8 день													
ТТК№75	Икра свекольная	100	1,8	6,55	11,91	87	0,068	5,67	-	59,22	60,92	30,14	1,69
ТТК№271	Котлета Домашняя	100	9,76	6,80	9,60	185,00	0,25	0,22	48,80	18,47	125,45	18,76	2,00
ТТК№203	Макароны отварные	180	3,50	6,94	16,55	184,00	0,10	-	34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	9,21	69,00	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
IP	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

№№ 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
	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	19,9	21,0	78,89	675,99	0,548	6,19	83,08	123,36	322,25	89,07	7,61
	9 день												
ТК №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
ТК №294	Котлета куриная рубленая	100	9,65	5,90	15,54	193,00	0,35	0,90	53,80	59,78	80,00	22,20	3,62
ТК №68/2	Рис болгарский	180	4,21	8,00	10,40	152,00	0,25	29,54	35,00	87,91	101,61	40,03	1,55
ТК №577	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	16,00	68,00		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:	644	20,4	20,8	82,8	663,49	0,8	46,48	88,8	191,89	294,93	104,75	7,02
	10 день												
ПР	Печенье в индивидуальной упаковке	100	3,80	4,90	27,00	208,50	0,07	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
ТТК №224	Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком	180	11,80	16,58	19,90	255,00	0,58	1,44	78,40	308,73	316,44	48,52	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 за период:	544	21,6	22,3	90,3	669,0	0,7	1,6	78,4	351,5	427,4	82,3	3,4
	Итого за период:	6530	213,234	214,237	880,172	6743,598	7,863	232,25	1204,041	2285,944	4117,13	1145,2	66,21
	Средние значения:	653	21,3234	21,4237	88,0172	674,3598	0,7863	23,225	120,4041	228,5944	411,713	114,52	6,621

Исходящий № 19/2024
 утверждено
 генеральный директор ООО "ЯСА-Вкус"
 Ю. Олюшин

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ № 19
 [Подпись]

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на обед для учащихся 1-4 классов с ОВЗ 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	Мg	Fe
2 день													
ТТК №71	Горошек зеленый с маслом	60	1,827	2,172	3,144	39,43	0,06	5,82	8,4	184,35	36,79	12,1	0,42
ТТК №82	Борщ из св. капусты со сметаной (с курой)	250	6,00	6,00	16,50	153,11	0,11	10,73	0,07	61,53	81,50	32,33	1,94
ТТК №260	Гуляш из свинины	100	9,38	10	2,788	240,0	0,37	0,92	-	20	128,62	22,39	2,21
ТТК №36	Рис припущенный с овощами	150	3,937	7,173	40,291	181,0	0,04	-	-	2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК №1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ИП	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
	Итого завтрак:	800	24,3	25,7	101,0	787,1	1,4	37,5	128,5	107,5	342,3	99,0	5,5
3 день													
ИП	Кондитерское изделие	100	0,45	0,00	11,41	36,96	0,02	2,82	-	13,39	23,75	7,91	0,34
ТТК №102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,05	7,213	9,986	125,061	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ТТК №268	Шницель рубленый	90	8,98	14,00	12,76	305,60	0,35	3,30	30,90	8,90	119,12	24,65	1,68
ТТК №321	Капуста тушеная	150	4,03	4,06	14,88	112,14	0,25	29,54	35,00	87,91	101,61	40,03	1,55
ТТК №348	Компот из изюма	200	1,78	0,25	32,41	139,01	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
ИП	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
	Итого завтрак:	830	23,4	25,9	100,8	812,3	1,7	59,0	69,9	190,4	415,3	134,3	6,9
4 день													
ТТК №50	Закуска из свеклы с сыром и чесноком	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,04	3,40	-	35,53	36,55	18,08	1,02
ТТК №104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12	-	33,95	103,6	37,9	2,075
ТТК №279	Тефтели мясные с соусом	110	7,00	15,00	11,13	201,00	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68
ТТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	28,00	185,00	0,32	-	-	14,82	203,92	135,82	4,56
ИП	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	23,00	92,00	-	-	-	-	-	-	-
ИП	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
	Итого завтрак:	810	26,4	27,5	108,6	814,7	0,7	15,8	33,0	117,2	462,0	221,5	8,8
5 день													
ИП	Икра из кабачков	60	2,6	4,2	14	58,2	18,6	1,4	16,2	10,2	17,4	8,4	0,4
ТТК №88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250	5,789	8,729	19,2	138,755	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
ТТК №291	Циол из курой	150	12,70	11,00	26,80	338,00	0,18	4,52	14,60	34,75	131,50	40,53	1,47
ТТК №349	Напиток из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ИП	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
	Итого завтрак:	700	24,5	24,3	108,7	747,0	19,2	22,0	30,9	132,2	288,8	99,5	6,0
6 день													
ИП	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,80	4,90	37,20	105,00	0,07	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
ТТК №104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12	-	33,95	103,6	37,9	2,075
ТТК №260	Гуляш из свинины	100	9,38	10,66	2,79	201,00	0,37	0,92	-	20,00	128,62	22,39	2,21
ТТК №305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	16,65	156	0,04	-	-	2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК №342	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,23	-	25,60	101,00	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ИП	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
	Итого завтрак:	790	26,4	26,2	115,0	788,5	0,8	13,2	0,0	97,1	401,8	111,5	8,5
7 день													
ИП	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК №88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250	5,789	8,729	9,261	138,755	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
ТТК №154	Котлеты мясо-картофельные по-хлински	90	7,00	6,00	17,86	196,00	0,19	3,57	37,21	14,06	95,58	14,29	1,53
ТТК №318	Овощи соте	150	3,50	9,22	30,39	186,90	27,07	0,16	0,05	209,37	166,90	15,91	0,90
ТТК №883	Кнесьль	200	6	0,06	7,73	120,66	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
ИП	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
	Итого завтрак:	930	26,2	25,2	104,2	824,6	27,6	41,0	37,3	336,4	401,1	91,3	8,9
8 день													
ТТК №71	Горошек зеленый с маслом	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,06	5,82	8,4	14,35	36,79	12,1	0,42
ТТК №103	Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25	-	29,20	67,6	27,3	1,1
ТТК №64	Колобки "Витаминные"	90	11,24	10,32	19,30	186,97	1,60	28,86	55,00	25,62	223,30	14,80	4,72
ТТК №128	Сложный гарнир (картоф. пюре+капуста туш.)	150	4,21	10,09	20,48	198,00	0,25	29,54	35,00	87,91	101,61	40,03	1,55
ТТК №342	Компот из ягод	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20

№№ 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
ИР	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
	Итого завтрак:	790	26,5	27,3	109,4	750,8	2,2	72,8	98,4	183,3	493,3	116,4	10,5
ИР	Икра из кабачков	60	0,6	4,2	4,2	58,2	18,6	1,4	16,2	10,2	17,4	8,4	0,4
ГТК№82	Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	250	6,55	6,00	11,30	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935
ГТК №10	Голубцы Любительские с соусом	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68
ГТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,32			14,82	203,92	135,82	4,56
ГТК№348	Напиток из овсянки	200	0,2	0,8	18,9	84,1	0,013	30	0,3	3,3	1,3	4,5	0,21
ИР	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
	Итого завтрак:	790	26,6	25,8	101,8	799,3	19,2	42,5	49,6	122,7	422,1	210,7	8,2
№№ 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												
ТК №71	Кукуруза консервированная с маслом	60	1,23	1,74	15,87	44,16	0,03	2,79	8,40	5,62	29,88	0,13	0,25
ГТК№95	Рассольник по - Ленинградски со сметаной (с курой)	250	9	14	14,71	254,53	0,06	11,19	26,45	27,41			1,349
ГТК№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	13,80	105,00	0,10	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
ГТК №125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150,00	0,25	20,60	28,57	19,51	79,70	29,02	1,17
ГТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
ИР	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
	Итого завтрак:	800	26,0	26,7	103,6	727,1	0,7	278,3	69,2	114,4	310,6	94,9	9,7
	Итого за период:	7970	254,332	260,437	1061,237	7826,096	74,271	628,51	536,056	1500,715	3974,46	1338,175	79,143
	Средние значения:	797	25,43	26,04	106,12	782,61	7,43	62,85	53,61	150,07	397,45	133,82	7,91

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №1

С.М. Козлова

С.М. Козлова

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на обед для учащихся 5-11 классов с ОВЗ 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													
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	3,056	3,288	15,2	62,844	0,1	9,7	14	23,92	61,33	20,17	0,7
ТТК№82	Борщ из св. капусты со сметаной (с курой)	250	6,00	8,70	12,70	153,11	0,11	10,73	0,07	61,53	81,30	32,33	1,94
ТТК№260	Гуляш из свинины	150	14,094	12	4,277	385,0	0,55	1,38	-	30	192,93	33,58	3,31
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	180	4,678	7,278	47,924	175	0,05	-	-	2,89	72,72	22,8	0,63
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ИПР	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
	Итого завтрак:	920	31,0	31,7	118,4	949,5	1,6	41,8	134,1	127,5	443,3	122,1	7,0
2 день													
ИПР	Кондитерское изделие	100	0,45	0,00	21,00	36,96	0,02	2,82	-	13,39	23,75	7,91	0,34
ТТК№102	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,05	7,213	9,986	125,061	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ТТК№268	Шницель рубленый	100	11,75	14,00	16,19	385,00	0,44	4,08	38,18	11,00	147,15	30,45	2,00
ТТК№321	Капуста тушеная	180	4,69	8,50	16,89	162,87	0,30	35,45	42,00	105,49	121,93	48,04	1,86
ТТК№348	Компот из изюма	200	1,78	0,25	32,41	139,01	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
ИПР	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
	Итого завтрак:	870	26,9	30,4	115,8	942,4	1,8	65,7	84,2	210,1	463,7	148,1	7,5
3 день													
ТТК№50	Закуска из свеклы с сыром и чесноком	100	2,36	0,10	22,78	154,00	0,07	5,64	-	58,98	60,67	30,01	1,69
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12	-	33,95	103,6	37,9	2,075
ТТК№279	Тефтели мясные с соусом	170	10,00	17,60	19,11	269,00	0,19	0,63	51,00	36,55	128,49	25,50	1,05
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	7,311	36	185	0,385	-	0,015	17,784	244,71	162,99	5,48
ИПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	23,00	92,00	-	-	-	-	-	-	-
ИПР	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
	Итого завтрак:	940	29,7	31,4	133,6	925,5	0,9	18,3	51,0	156,5	572,3	269,6	10,7
4 день													
ИПР	Икра из кабачков	100	1	7	13	97	-	-	-	-	-	-	-
ТТК№88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250	5,789	8,729	9,261	138,755	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
ТТК№291	Плов из кури	250	21,18	13,08	44,66	381,66	0,30	7,53	24,33	57,93	219,16	67,55	2,46
ТТК№349	Напиток из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ИПР	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
	Итого завтрак:	840	31,4	29,2	115,7	829,4	31,7	25,9	51,4	162,2	388,1	132,1	7,3
5 день													
ТТК№71	Кукуруза консервированная с маслом	100	6,00	2,91	19,78	73,60	0,05	4,65	14,00	9,37	49,81	0,22	0,42
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25	-	29,20	67,6	27,3	1,1
ТТК№504	Жаркое по-домашнему	220	14,32	20,00	39,60	529,60	0,66	6,66	13,03	64,31	373,44	140,25	5,05
ТТК№348	Напиток из облепихи	200	0,2	0,8	18,9	84,1	0,013	30	0,3	3,3	1,3	4,5	0,21
ИПР	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
	Итого завтрак:	810	29,6	28,9	115,1	899,1	0,9	49,6	27,3	115,4	526,9	185,4	7,2
6 день													
ИПР	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,80	4,90	37,20	105,00	0,07	0,00	0,01	14,50	45,00	10,00	1,05
ТТК№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12	-	33,95	103,6	37,9	2,075
ТТК№260	Гуляш из свинины	150	13,38	12,66	2,79	258,00	0,55	1,38	-	30,00	192,93	33,58	3,31
ТТК№305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,04	-	-	2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	0,23	-	20,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ИПР	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
	Итого завтрак:	840	30,4	28,2	129,8	906,9	1,0	13,7	0,0	107,1	466,1	122,7	9,6
7 день													
ИПР	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК№88	Щи из свежей капусты со сметаной (с курой)	250	5,789	8,729	9,261	138,755	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,535
ТТК№154	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	9,00	8,00	21,00	205,00	0,25	3,77	48,80	18,47	125,45	18,76	2,00
ТТК№318	Овощи сое	180	5,50	10,00	38,60	199,60	31,71	0,19	0,06	250,02	200,60	19,15	1,08
ТТК№883	Кисель	200	6	0,06	7,73	120,66	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
ИПР	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
	Итого завтрак:	970	30,2	28,0	115,5	846,3	32,3	41,2	48,9	381,5	464,7	99,0	9,6
8 день													
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	3,056	3,288	5,257	62,844	0,1	9,7	14	23,92	61,33	20,17	0,7
ТТК№103	Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	6	17,45	118,25	0,17	8,25	-	29,20	67,6	27,3	1,1
ТТК№642	Колбаски "Витаминные"	100	10,80	10,95	4,76	198,75	2,00	36,07	69,00	32,02	279,12	18,50	5,90
ТТК №128	Сложный гарнир:картоф поре+капуста туш	200	4,68	7,28	47,92	275,91	0,05	-	-	2,89	72,72	22,80	0,63
ТТК№342	Компот из ягод	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ИПР	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
	Итого завтрак:	890	27,9	27,9	124,1	867,8	2,4	54,3	83,0	114,2	544,7	110,9	11,0

рецептуры	наименование блюда завтрак	порции (г)	ценность (ккал)			В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У								
	9 день												
ПР	Икра из кабачков	100	1	7	7	97	31	2,3	27	17	29	14	0,7
ТТК№82	Борщ из св. капусты со сметаной (с курой)	250	6,55	6,00	11,30	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935
ТТК №56	Голубцы Любительские с соусом	150	12,95	10,00	18,88	284,00	0,24	0,82	66,00	47,30	166,28	33,00	1,36
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,00	7,31	46,36	186,00	0,39	-	0,02	17,78	244,71	162,99	5,48
ТТК№348	Напиток из облепихи	200	0,2	0,8	18,9	84,1	0,013	30	0,3	3,3	1,3	4,5	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
	Итого завтрак:	920	28,9	31,5	121,8	922,3	31,8	43,8	93,4	156,1	557,6	260,0	10,1
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	10 день												
ТТК№71	Кукуруза консервированная с маслом	100	2,05	2,91	9,78	73,60	0,05	4,65	14,00	9,37	49,81	0,22	0,42
ТТК№95	Рассольник по - Ленинградски со сметаной (с курой)	250	10,27	15,17	14,71	254,53	0,06	11,19	26,45	27,41			1,349
ТТК№229	Рыба тушеная в томате с овощами	125	9,00	6,18	24,75	185,23	0,13	4,66	7,27	48,83	202,73	60,66	1,06
ТТК№125	Картофель отварной	180	3,46	6,78	25,96	180,00	0,30	24,72	34,28	23,42	95,64	34,83	1,40
ТТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
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
	Итого завтрак:	895	27,9	31,4	114,5	866,7	0,8	285,2	82,0	131,8	387,0	112,9	10,3
	Итого за период:	8895	293,891	298,58	1204,193	8955,969	105,266	639,48	655,296	1662,363	4814,35	1562,815	90,405
	Средние значения:	889,5	29,39	29,86	120,42	895,60	10,53	63,95	65,53	166,24	481,44	156,28	9,04