

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

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ №19"

ПРИМЕРНОЕ двухнедельное МЕНЮ. Рацион: горячий завтрак для учащихся 5-11 классов с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1						
Закуска из св. помидоров и огурцов	100	1,78	6,09	3,43	72,80	ТТК№24
Гуляш из свинины	150	4,70	8,90	18,85	82,00	ТТК№260
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,31	16,60	192,50	ТТК№302
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	26,50	187,40	ТТК№377
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	694	22,0	23,0	95,7	680,0	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2						
Закуска из св капусты с зел горошком	100	1,31	3,24	6,46	60,40	ТТК№15
Печень тушеная в молочном соусе	125	8,20	12,00	10,65	185,00	ТТК№261
Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	ТТК№203
Чай с сахаром	200	1,45	0,19	11,73	54,46	ТТК№1009
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	669	22,5	23,0	95,7	680,0	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3						
Каша рисовая молочная	200	4,70	11,00	13,65	146,40	ТТК№262/1
Сырок творожный	100	7,30	8,00	12,20	178,00	ПР
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	71,04	ПР
Кофейный напиток	200	4,95	2,67	23,87	139,27	ТТК№379
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	724	22,5	23,0	95,7	680,0	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4						
Закуска из сырых овощей	100	1,11	6,13	3,82	4,91	ТТК№29
Вок курица с рисом и овощами	280	16,40	16,20	42,65	452,20	ТТК№577
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	77,60	ТТК№1
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	644	22,5	23,0	95,8	680,0	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5						
Закуска из св. помидоров и огурцов	100	1,78	6,09	3,43	72,80	ТТК№24
Жаркое по-домашнему	280	14,30	16,00	50,25	407,50	ТТК№504
Чай с шиповником	200	1,45	0,19	11,73	54,46	ТТК№455/1

Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	644	22,5	23,0	95,7	680,0	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1						
Закуска из свежих помидоров	100	0,75	0,00	2,37	66,66	ТТК№21
Биточек из свинины	100	7,07	13,95	7,78	92,56	ТТК№287
Рис припущенный	180	4,36	5,16	34,00	239,94	ТТК№305
Какао с молоком	200	5,37	3,22	21,28	135,56	ТТК№382
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	644	22,498	23	95,746	679,996	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 2						
Закуска из св. капусты с огурцом	100	1,31	3,24	6,46	60,40	ТТК№16
Ежики мясные в соусе	110	8,25	11,96	10,69	185,01	ТТК№279
Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	ТТК№203
Чай с сахаром	200	1,45	0,19	11,73	54,46	ТТК№1009
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	654	22,5	23,002	95,753	680	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3						
Закуска из картофеля с соленым огурцом	100	1,75	6,18	9,24	99,50	ТТК№37
Плов из свинины	280	15,60	16,15	9,69	247,82	ТТК№291
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	46,50	187,40	ТТК№377
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	644	22,5	23	95,75	680	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4						
Закуска из свежего огурца	100	0,75	0,00	2,37	66,66	ТТК№20
Колбаски Витаминные	100	7,64	9,58	18,71	130,80	ТТК№211
Сложный гарнир(картоф пюре+капуста туш)	200	4,21	10,09	20,48	198,00	ТТК №128/139
Кофейный напиток	200	4,95	2,67	23,87	139,27	ТТК№379
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	664	22,5	23,005	95,75	680,005	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 5						
Горошек зеленый с маслом	100	3,06	3,29	5,26	62,84	ТТК№71
Азу из свинины с картофелем	280	13,03	18,85	48,44	417,42	ТТК№274н
Чай с шиповником	200	1,45	0,19	11,73	54,46	ТТК№455/1
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	644	22,486	23	95,75	680,004	
Итого за период:	6625	224,374	229,947	957,405	6799,99	
Средние значения:	662,5	22,4374	22,9947	95,7405	679,999	

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

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ № 19"

ПРИМЕРНОЕ двухнедельное МЕНЮ. Рацион: горячий обед для учащихся 5-11 классов с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1						
Закуска из св капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,40	ТТК№45
Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	17,45	118,25	ТТК№103
Котлета Домашняя	100	12,60	18,20	28,05	267,50	ТТК№271
Рис припущенный	180	4,36	5,16	44,00	239,94	ТТК№305
Кисель	200	2,30	0,06	7,73	120,66	ТК №883
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	894	31,5	32,2	134,0	952,0	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2						
Закуска из картофеля с квашеной капустой	60	1,64	4,23	5,73	67,62	ТТК№33
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,79	8,73	9,26	138,76	ТТК№88
Гуляш из свинины	150	14,80	12,90	32,05	305,10	ТТК№260
Картофельное пюре	180	4,08	5,69	27,32	176,76	ТТК№312
Напиток из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,50	ТТК№349
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	904	31,5	32,2	134,1	952,0	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3						
Закуска из моркови с изюмом	100	2,01	0,10	20,55	91,20	ТТК№95
Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,05	7,21	9,99	125,06	ТТК№102
Гренки пшеничные	10	1,25	0,19	7,44	33,92	ТТК №10
Плов из куры	280	18,20	24,00	42,75	464,50	ТТК№291
Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ПР
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	904	31,5	32,2	134,0	952,0	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4						
Закуска из свеклы с зеленым горошком	100	2,37	0,10	22,78	185,67	ТТК№55
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,40	131,96	ТТК№104
Запеканка картофельная с мясом	280	18,00	25,50	47,55	409,20	ТТК№284
Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	ТТК№388
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	894	31,5	32,2	134,0	952,0	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Неделя 1 день 5						
Икра из кабачков	100	1,00	7,00	7,00	97,00	ПР
Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	260	6,00	8,70	12,70	153,11	ТТК№82
Колбаски Витаминные	100	9,00	8,50	8,25	145,60	ТТК№211
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,31	46,36	292,50	ТТК№302
Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,50	ТТК№342
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	904	31,5	32,2	134,0	952,0	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1						
Горошек зеленый с маслом	100	3,06	3,29	5,26	62,84	ТТК№71
Суп "Волна" с яйцом	250	2,20	4,40	12,40	99,00	ТТК №135
Гуляш из свинины	150	12,97	16,65	17,11	271,02	ТТК№260
Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	ТТК№203
Компот из изюма	200	1,78	0,25	32,41	139,01	ТТК№348
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	944	31,496	32,197	134,049	952,003	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 2						
Закуска из св. помидоров и огурцов	100	1,78	6,09	3,43	72,80	ТТК№24
Рассольник по - Ленинградски со сметаной	250	10,27	7,17	14,71	254,53	ТТК№95
Рыба тушеная в томате с овощами	125	11,04	11,49	41,65	219,55	ТТК№229
Картофель отварной	180	3,46	6,78	23,98	180,00	ТТК№125
Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	ТТК№388
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	919	31,5	32,2	134,05	952	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3						
Икра из кабачков	100	1,00	7,00	7,00	97,00	ПР
Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	260	6,00	8,70	12,70	153,11	ТТК№82
Каша гречневая по-Купечески	280	19,55	15,83	61,03	464,61	ТТК№280
Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ПР
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	904	31,498	32,202	134,048	951,996	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4						
Закуска из св капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,40	ТТК№45
Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,05	7,21	9,99	125,06	ТТК№102
Гренки пшеничные	10	1,25	0,19	7,44	33,92	ТТК №10
Котлета по-хлыновски	100	18,79	22,94	4,45	295,97	ТТК№42
Макароны отварные с овощами	180	12,17	11,07	36,46	294,14	ТТК№115
Напиток из облепихи	200	0,20	0,80	18,90	84,10	ТТК№348
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	904	43,72	46,123	114,016	1038,871	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 5						
Закуска из свеклы с сыром и чесноком	100	3,55	9,43	0,30	100,20	ТТК№50
Щи из свежей капусты со сметаной	260	5,79	8,73	9,26	138,76	ТТК№88
Фрикадельки из куры	100	6,67	6,07	18,40	156,77	ТТК№297

Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,31	46,36	292,50	ТТК№302
Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,50	ТТК№342
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	904	31,514	32,205	134,05	952,005	
Итого за период:	9075	314,945	321,938	1340,435	9519,949	
Средние значения:	907,5	31,4945	32,1938	134,0435	951,9949	