

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 тушеная 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	Напаток 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 курицы	100	13,08	11,72	2,78	168,91	0,37	0,92	-	20,00	128,62	22,39	2,21
ТТК №305	Рис припущеный	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 №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	27,45	34,672	49,29	615,706	0,525	8,18	326,97	393,85	554,99	79	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	Биогоругт	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	Кофеинный 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	Изюмное хлебобулочное	100	7,90	9,40	55,50	339,00	0,19		0,02	31,00	89,00	13,00	1,30
ТТК №224	Запеканка из творога с яблоками со сгущ. молоком	180	21,78	18,76	49,91	455,60	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	33,443	28,641	131,511	919,855	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</					

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
№/на 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
	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 куры	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:	5704	242,652	219,618	982,453	6888,574	9,405	623,32	6458,194	2751,25	4184,01	949,6	69,01
	Средние значения:	570,4	24,2652	21,9618	98,2453	688,8574	0,9405	62,332	645,8194	275,125	418,401	94,96	6,901