

Утверждено
Генеральный директор ООО "ЯСА-Вкус"
С.Ю. Олонин

Согласовано
Директор МАОУ "СОИШ №1"
М.А.С. Савашев

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	Са	Р	Мg	Fe
1 день													
ПР	Печенье в индивидуальной упаковке	50	3,80	4,90	37,20	108,68	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	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 тушеная 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 "Витюшка"	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	185,60	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№13/2	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 курицы	100	10,08	11,72	2,78	168,91	0,37	0,92	-	20,00	128,62	22,39	2,21
ТК №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№455/1	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	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№262/1	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	Биоюгurt	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 сгущ. молоком	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
№№ 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	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