

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

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	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>													
ПР	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	-	30,00	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
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>744</b>	<b>22,0</b>	<b>19,8</b>	<b>95,9</b>	<b>684,1</b>	<b>1,1</b>	<b>23,7</b>	<b>0,0</b>	<b>108,1</b>	<b>525,6</b>	<b>238,4</b>	<b>14,3</b>
<b>2 день</b>													
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
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>569</b>	<b>22,5</b>	<b>18,6</b>	<b>78,2</b>	<b>673,8</b>	<b>0,6</b>	<b>12,2</b>	<b>438,8</b>	<b>443,7</b>	<b>676,8</b>	<b>99,9</b>	<b>5,7</b>
<b>3 день</b>													
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	-	-	-	-
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>614</b>	<b>20,4</b>	<b>22,6</b>	<b>82,9</b>	<b>673,2</b>	<b>1,2</b>	<b>55,2</b>	<b>143,4</b>	<b>98,0</b>	<b>263,0</b>	<b>98,4</b>	<b>4,3</b>
<b>4 день</b>													
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
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>694</b>	<b>21,1</b>	<b>22,9</b>	<b>92,0</b>	<b>668,8</b>	<b>0,7</b>	<b>29,8</b>	<b>66,0</b>	<b>166,5</b>	<b>397,1</b>	<b>122,3</b>	<b>4,7</b>
<b>5 день</b>													
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
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>644</b>	<b>22,2</b>	<b>22,2</b>	<b>94,9</b>	<b>684,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,7</b>	<b>133,9</b>	<b>113,6</b>	<b>308,2</b>	<b>78,7</b>	<b>6,0</b>
<b>6 день</b>													
ПР	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	Биоогурт	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
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"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>689</b>	<b>22,0</b>	<b>22,0</b>	<b>89,0</b>	<b>678,8</b>	<b>1,0</b>	<b>4,8</b>	<b>124,6</b>	<b>513,8</b>	<b>529,9</b>	<b>116,6</b>	<b>5,2</b>
<b>7 день</b>													
ПР	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
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>744</b>	<b>21,29</b>	<b>22,098</b>	<b>95,403</b>	<b>672,012</b>	<b>0,64</b>	<b>42,62</b>	<b>47,15</b>	<b>175,57</b>	<b>371,8</b>	<b>114,71</b>	<b>8,12</b>
<b>8 день</b>													
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
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>644</b>	<b>19,9</b>	<b>21,0</b>	<b>78,89</b>	<b>675,99</b>	<b>0,548</b>	<b>6,19</b>	<b>83,08</b>	<b>123,36</b>	<b>322,25</b>	<b>89,07</b>	<b>7,61</b>
№№ 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
	<b>9 день</b>												
ТТК№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
ТТК№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
ТТК №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
ТТК№377	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>644</b>	<b>20,4</b>	<b>20,8</b>	<b>82,8</b>	<b>663,49</b>	<b>0,8</b>	<b>46,48</b>	<b>88,8</b>	<b>191,89</b>	<b>294,93</b>	<b>104,75</b>	<b>7,02</b>
№№ 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
	<b>10 день</b>												
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>544</b>	<b>21,6</b>	<b>22,3</b>	<b>90,3</b>	<b>669,0</b>	<b>0,7</b>	<b>1,6</b>	<b>78,4</b>	<b>351,5</b>	<b>427,4</b>	<b>82,3</b>	<b>3,4</b>
	<b>Итого за период:</b>	<b>6530</b>	<b>213,234</b>	<b>214,237</b>	<b>880,172</b>	<b>6743,598</b>	<b>7,863</b>	<b>232,25</b>	<b>1204,041</b>	<b>2285,944</b>	<b>4117,13</b>	<b>1145,2</b>	<b>66,21</b>
	<b>Средние значения:</b>	<b>653</b>	<b>21,3234</b>	<b>21,4237</b>	<b>88,0172</b>	<b>674,3598</b>	<b>0,7863</b>	<b>23,225</b>	<b>120,4041</b>	<b>228,5944</b>	<b>411,713</b>	<b>114,52</b>	<b>6,621</b>