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

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ №17"

ПРИМЕРНОЕ двухнедельное МЕНЮ. Рацион: горячий завтрак для учащихся 1-4 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						
Изделие хлебобулочное	75	7,90	9,40	25,50	229,00	ТТК№174
Каша кукурузная молочная	180	2,45	6,65	15,15	118,20	ТТК№262/2
Какао с молоком	200	5,34	3,22	21,29	135,58	ТТК№382
Батон	30	2,31	0,29	14,37	70,80	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	ПР
Итого завтрак:	**501**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2						
Омлет натуральный	150	12,35	16,15	11,69	198,25	ТТК№210
Биойогурт	125	3,14	3,12	13,75	97,13	ПР
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	36,50	187,40	ТТК№377
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	ПР
Итого завтрак:	**521**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3						
Закуска из белокочанной капусты со свеклой и морковью	60	0,45	0,00	1,41	36,96	ТТК№38
Птица тушеная в сметанном соусе	100	5,20	12,99	10,16	147,61	ТТК №290
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	ТТК №302
Чай с сахаром	200	1,45	0,19	11,73	54,46	ТТК№1009
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	ПР
Итого завтрак:	**556**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4						
Запеканка из творога с морковью со сгущ молоком	210	13,53	17,28	40,21	330,74	ТТК №224
Яблоко	160	0,64	0,64	5,83	71,04	ПР
Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	ТТК№378
Батон	30	2,31	0,29	14,37	70,80	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	ПР
Итого завтрак:	**616**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5						
Закуска из св капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	ТТК№45
Ежики мясные в соусе	110	4,30	10,38	8,17	101,94	ТТК№279
Макароны отварные	150	5,66	4,29	26,03	205,33	ТТК №203
Кофейный напиток	200	4,95	2,67	23,87	139,27	ТТК№379
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	ПР

Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	ПР
Итого завтрак:	**566**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1						
Каша "Дружба"(рис, пшено)	210	7,93	12,28	18,21	174,74	ТТК№10
Биойогурт питьевой	200	5,60	5,00	22,00	156,00	ПР
Яблоко	150	0,64	0,64	5,83	71,04	ПР
Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	ТТК№378
Батон	30	2,31	0,29	14,37	70,80	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	ПР
Итого завтрак:	**806**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 2						
Закуска из свеклы с сыром и чесноком	60	2,15	5,65	0,30	60,70	ТТК№50
Голубцы Любительские	120	4,95	7,53	4,00	100,73	ТТК №10
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	ТТК №302
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	77,60	ТТК№1
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	ПР
Итого завтрак:	**576**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3						
Закуска из св капусты с зел горошком	60	0,78	1,94	3,87	36,24	ТТК№15
Печень тушеная в молочном соусе	100	10,40	12,34	25,90	254,83	ТТК№261
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	ТТК №312
Чай с шиповником	200	1,45	0,19	11,73	54,46	ТТК№455/1
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	ПР
Итого завтрак:	**556**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4						
Закуска из картофеля, моркови и зел горошка	60	0,65	3,62	2,06	43,68	ТТК№40
Суфле Рыбка	200	13,59	15,46	48,15	384,64	ТТК№43
Чай с сахаром	200	1,45	0,19	11,73	54,46	ТТК№1009
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	ПР
Итого завтрак:	**506**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 5						
Закуска из сырых овощей	60	0,65	4,08	2,23	48,23	ТТК№29
Гуляш из свинины	100	9,18	10,90	7,18	41,82	ТТК№260
Макароны отварные	150	5,66	4,29	36,03	205,33	ТТК №203
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	16,50	187,40	ТТК№377
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	ПР
Итого завтрак:	**556**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,5**	
Итого за период:	**5760**	**192,50**	**197,51**	**837,51**	**5875,00**	
Средние значения:	**576**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	