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

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ №"

ПРИМЕРНОЕ двухнедельное МЕНЮ. Рацион: горячий обед 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						
Закуска из св капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	ТТК№45
Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	17,45	118,23	ТТК№103
Котлета Домашняя	90	10,74	16,05	29,72	242,70	ТК №271
Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	ТК №305
Кисель	200	2,30	0,06	7,73	120,66	ТК №883
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:	**796**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	

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	138,71	ТТК№88
Гуляш из свинины	100	12,67	9,41	30,60	255,70	ТТК№260
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	ТТК №312
Напиток из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,50	ТТК№349
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:	**806**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3						
Закуска из моркови с изюмом	60	0,78	1,94	3,87	36,24	ТТК№95
Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,01	7,19	9,98	125,02	ТТК№102
Гренки пшеничные	10	1,25	0,19	7,44	33,92	ТТК №10
Плов из куры	240	16,35	17,85	51,15	430,60	ТТК№291
Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ПР
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:	**806**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4						
Закуска из картофеля с соленым огурцом	60	1,42	0,06	13,73	111,18	ТТК№37
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,22	5,96	13,40	131,96	ТТК№104
Запеканка картофельная с мясом	240	15,75	21,15	48,35	394,80	ТТК№284
Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	ТТК№388
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:	**796**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецепту
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5						
Икра из кабачков	60	0,60	4,20	4,20	58,20	ПР
Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	260	6,00	8,70	12,74	153,13	ТТК№82
Колбаски Витаминные	90	7,97	8,18	10,45	144,20	ТТК №294
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	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"	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**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,50**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1						
Горошек зеленый с маслом	60	1,83	2,18	3,14	39,43	ТТК №71
Суп "Волна" с яйцом	250	2,20	4,40	12,40	99,00	ТТК №135
Гуляш из свинины	100	11,92	16,06	11,46	235,02	ТТК№260
Макароны отварные	150	5,66	4,28	36,03	205,33	ТТК №203
Компот из изюма	200	1,78	0,25	32,41	139,00	ТТК№348
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:	**806**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 2						
Закуска из зеленого горошка с фасолью	60	0,65	3,62	2,06	43,68	ТТК№13/2
Рассольник по - Ленинградски со сметаной	250	10,27	7,17	14,71	254,53	ТТК№95
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,59	10,73	38,73	189,73	ТТК№229
Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150,00	ТТК №125
Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	ТТК№388
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:	**806**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3						
Икра из кабачков	60	0,60	4,20	4,20	58,20	ПР
Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	260	6,00	8,70	12,70	153,15	ТТК№82
Каша гречневая по-Купечески	240	16,79	14,27	55,54	414,43	ТТК№280
Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ПР
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:	**806**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4						
Закуска из св капусты с морковью	60	0,80	1,94	3,87	36,24	ТТК№45
Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,05	7,21	9,98	125,06	ТТК№102
Гренки пшеничные	10	1,25	0,19	7,44	33,92	ТТК №10
Котлета по-хлыновски	90	10,85	7,81	24,87	193,35	ТТК №42
Макароны отварные с овощами	150	5,24	9,22	30,38	245,11	ТТК№115
Напиток из облепихи	200	0,20	0,80	18,90	84,10	ТТК№348
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:	**806**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	

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	60	2,15	5,65	0,30	60,70	ТТК№50
Щи из свежей капусты со сметаной	260	5,78	8,72	9,26	138,75	ТТК№88
Фрикадельки из куры	90	6,64	6,69	17,83	156,07	ТТК№297
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	1,21	1,44	35,26	ТТК №302
Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)	200	0,23	-	29,41	118,50	ТТК№342
Кондитерское изделие	70	3,80	4,90	37,20	208,50	ПР
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:	**876**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	
Итого за период:	**8110**	**269,50**	**276,50**	**1172,50**	**8225**	
Средние значения:	**811**	**26,95**	**27,65**	**117,25**	**822,5**	