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

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ №" 17

ПРИМЕРНОЕ двухнедельное МЕНЮ. Рацион: горячий обед для учащихся 5-11 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	100	1,31	3,24	6,50	60,40	ТТК№45
Суп картофельный с макаронами и курой	250	5,93	4,82	17,45	118,25	ТТК№103
Котлета Домашняя	100	12,60	18,20	28,05	267,50	ТТК№271
Рис припущенный	180	4,36	5,16	44,00	239,94	ТТК№305
Кисель	200	2,30	0,06	7,73	120,66	ТК №883
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	**894**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952,0**	

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	9,22	138,76	ТТК№88
Гуляш из свинины	150	14,80	12,90	32,05	305,10	ТТК№260
Картофельное пюре	180	4,08	5,69	27,32	176,76	ТТК№312
Напиток из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,50	ТТК№349
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	**904**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952,0**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3						
Закуска из моркови с изюмом	100	2,01	0,10	20,55	91,20	ТТК№95
Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,05	7,21	9,99	125,06	ТТК№102
Гренки пшеничные	10	1,25	0,19	7,44	33,92	ТТК №10
Плов из куры	280	18,20	24,00	42,75	464,50	ТТК№291
Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ПР
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	**904**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952,0**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4						
Закуска из картофеля с соленым огурцом	100	2,37	0,10	22,78	185,67	ТТК№37
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,21	5,94	13,44	131,96	ТТК№104
Запеканка картофельная с мясом	280	18,00	25,50	47,55	409,20	ТТК№284
Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	ТТК№388
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	**894**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952,0**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Неделя 1 день 5						
Икра из кабачков	100	1,00	7,00	7,00	97,00	ПР
Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	260	6,00	8,70	12,70	153,11	ТТК№82
Колбаски Витаминные	100	9,00	8,50	8,26	145,60	ТТК№211
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,31	46,36	292,50	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"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	**904**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952,0**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1						
Горошек зеленый с маслом	100	3,06	3,29	5,26	62,84	ТТК№71
Суп "Волна" с яйцом	250	2,20	4,40	12,40	99,00	ТТК №135
Гуляш из свинины	150	12,97	16,65	17,11	271,02	ТТК№260
Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	ТТК№203
Компот из изюма	200	1,78	0,25	32,41	139,01	ТТК№348
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	**944**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952,0**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 2						
Закуска из зеленого горошка с фасолью	100	1,78	6,09	3,43	72,80	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	125	11,04	11,49	41,65	219,55	ТТК№229
Картофель отварной	180	3,46	6,78	23,98	180,00	ТТК№125
Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	ТТК№388
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	**919**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3						
Икра из кабачков	100	1,00	7,00	7,00	97,00	ПР
Борщ из св капусты со сметаной (с курой)	260	6,00	8,70	12,70	153,11	ТТК№82
Каша гречневая по-Купечески	280	19,55	15,83	61,03	464,61	ТТК№280
Сок	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ПР
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	**904**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952,0**	

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 4						
Закуска из св капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,40	ТТК№45
Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,05	7,21	9,99	125,06	ТТК№102
Гренки пшеничные	10	1,25	0,19	7,44	33,92	ТТК №10
Котлета по-хлыновски	100	6,60	9,00	24,48	209,10	ТТК№42
Макароны отварные с овощами	180	12,17	11,07	36,46	294,14	ТТК№115
Напиток из облепихи	200	0,20	0,80	18,90	84,10	ТТК№348
Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	**904**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952,0**	

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	100	3,55	9,43	0,30	100,20	ТТК№50
Щи из свежей капусты со сметаной	260	5,79	8,73	9,26	138,76	ТТК№88
Фрикадельки из куры	100	6,67	6,07	18,40	156,77	ТТК№297

Каша гречневая рассыпчатая	180	6,50	2,40	9,16	84,00	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"	40	3,08	0,38	19,16	94,40	ПР
Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,87	0,29	11,16	50,88	ПР
Итого завтрак:	**974**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952,0**	
Итого за период:	**9145**	**314,9**	**321,9**	**1340,5**	**9519,9**	
Средние значения:	**914,5**	**31,5**	**32,2**	**134,05**	**952,0**	