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

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ №"

ПРИМЕРНОЕ двухнедельное МЕНЮ. Рацион: горячий завтрак 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						
Кукуруза консервированная с маслом	100	1,78	6,09	3,43	72,80	ТТК№71
Гуляш из свинины	150	5,20	8,90	18,85	82,00	ТТК№260
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,31	16,60	192,50	ТТК№302
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	26,50	187,40	ТТК№377
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:	**694**	**22,5**	**23,0**	**95,7**	**680,0**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2						
Закуска из св капусты с зел горошком	100	1,31	3,20	6,46	60,40	ТТК№15
Печень тушеная в молочном соусе	125	8,25	12,00	10,69	185,00	ТТК№261
Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,86	ТТК№203
Чай с сахаром	200	1,45	0,19	11,73	54,46	ТТК№1009
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:	**669**	**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 3						
Каша рисовая молочная	200	4,70	11,00	13,65	146,40	ТТК№262/1
Сырок творожный	100	7,30	8,00	12,23	178,00	ПР
Яблоко	150	0,60	0,66	15,68	71,05	ПР
Кофейный напиток	200	4,95	2,67	23,87	139,27	ТТК№379
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:	**714**	**22,5**	**23,0**	**95,75**	**680,0**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 4						
Закуска из свеклы с зеленым горошком	100	1,11	6,13	3,82	4,92	ТТК№55
Вок курица с рисом и овощами	280	16,44	16,20	42,61	452,20	ТТК№577
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	77,60	ТТК№1
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:	**644**	**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5						
Закуска из сырых овощей	100	1,80	6,09	3,43	72,80	ТТК№29
Жаркое по-домашнему	280	14,30	16,05	50,27	407,50	ТТК№504
Чай с шиповником	200	1,45	0,19	11,73	54,42	ТТК№455/1

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:	**644**	**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 1						
Закуска из картофеля, моркови и зеленого горошка	100	0,75	0,00	2,37	66,66	ТТК№40
Биточек из свинины	100	7,07	13,95	7,78	92,56	ТТК№287
Рис припущенный	180	4,36	5,16	34,00	239,94	ТТК№305
Какао с молоком	200	5,37	3,22	21,28	135,56	ТТК№382
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:	**644**	**22,5**	**23**	**95,75**	**680**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 2						
Закуска из св. капусты с кукурузой	100	1,31	3,24	6,46	60,40	ТТК№49
Ежики мясные в соусе	110	8,25	11,96	10,69	185,01	ТТК№279
Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	ТТК№203
Чай с сахаром	200	1,45	0,19	11,73	54,46	ТТК№1009
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:	**654**	**22,5**	**23**	**95,75**	**680**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 3						
Закуска из картофеля с соленым огурцом	100	1,75	6,18	9,24	99,50	ТТК№37
Плов из свинины	280	15,60	16,15	9,69	247,82	ТТК№291
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	46,50	187,40	ТТК№377
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:	**644**	**22,5**	**23**	**95,75**	**680**	
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	0,75	0,00	2,37	66,66	ТТК№45
Колбаски Витаминные	100	7,64	9,58	18,71	130,80	ТТК№211
Картофельное пюре	200	4,21	10,09	20,48	198,00	ТТК №312
Кофейный напиток	200	4,95	2,66	23,87	139,26	ТТК№379
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:	**664**	**22,5**	**23**	**95,75**	**680**	
Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2 день 5						
Горошек зеленый с маслом	100	3,07	3,29	5,26	62,84	ТТК№71
Азу из свинины с картофелем	280	13,03	18,85	48,44	417,42	ТТК№274н
Чай с шиповником	200	1,45	0,19	11,73	54,46	ТТК№455/1
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:	**644**	**22,5**	**23**	**95,75**	**680**	
Итого за период:	**6615**	**225,0**	**230,0**	**957,5**	**6800,0**	
Средние значения:	**661,5**	**22,5**	**23,0**	**95,75**	**680,0**	