

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

гласован
Директор МАОУ "СОШ №17"

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ (безмолочная диета) на горячий завтрак для учащихся 1-4 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
	1 день												
ТТК№893/3	Маринад овощной	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,05	2,53	-	27,92	36,55	19,34	0,6
ТТК №271	Котлета Домашняя	80	9,72	18,57	7,32	234,78	0,19	0,17	37,21	14,06	95,58	14,29	1,53
ТТК №305	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	0,04			2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	536	18,12	23,47	95,69	665,57	0,33	2,73	37,21	66,99	242,83	68,94	3,27
№№ 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
	2 день												
ТТК№62	Морковь с сахаром	60	0,74	0,56	6,89	49,0	0,07	2,02	-	15,46	31,66	21,63	0,4
ТТК№623	Кнели из говядины и свинины	80	9,96	25,82	10,21	315,27	0,35	3,3	30,9	8,9	119,12	24,65	1,68
ТТК №203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,70	0,08		28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ТТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	536	19,64	32,68	91,88	755,95	0,74	245,32	59,47	61,6	239,65	73,32	9,44
№№ 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
	3 день												
ТТК№45	Закуска из св капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,04	10,25		14,98	16,98	9,05	0,27
ТТК №42	Котлета Лада	80	10,04	11,94	12,34	197,81	0,17	0,51	38,17	57,39	145,62	32,06	1,14
ТТК №312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,25	18,16		36,97	86,59	27,75	1
ТТК№348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	14,92	122,2	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	536	17,71	19,27	75,94	609,62	0,54	28,92	38,17	141,16	315,85	91,88	3,81

№№ 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
	4 день												
ТТК №75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,04	3,4	-	35,53	36,55	18,08	1,02
ТТК№279	Тефтели из говядины в соусе	110	2,37	0,102	22,87	185,3	0,12	0,41	33	23,65	83,14	16,5	0,68
ТТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,32			14,8	203,9	135,8	4,6
ТТК№1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56			-	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	566	16,07	6,772	113,6	712,35	0,53	3,81	33	99,7	375,31	187,7	7,57
№№ 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
	5 день												
ТТК№35	Закуска из картофеля с луком	60	-	3,06	8,25	64,20	0,07	7,03	-	9,05	31,15	11,76	0,46
ТТК №10	Голубцы Любительские	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68
ТТК №203	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,70	0,08		28,57	12,14	37,57	8,14	0,81
ТТК№349	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	546	16,6	17,7	101,9	636,5	0,4	7,7	61,6	73,3	228,4	60,3	5,1
№№ 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
	6 день												
ТТК№66	Морковь с изюмом	60	0,75	0,08	13,37	57,18	0,07	2,42	-	19,03	33,61	20,02	0,55
ТТК№284	Запеканка картофельная с мясом	210	21,56	24,18	26,79	405,0	0,66	6,66	13,03	64,31	373,44	140,25	5,05
ТТК№1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56			-	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	516	26,0	24,8	78,5	634,3	0,8	9,1	13,0	109,0	458,8	177,6	6,9
№№ 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
	7 день												
ТТК№45	Закуска из св капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,04	10,25		14,98	16,98	9,05	0,27
ТТК №394	Тефтели рыбные	80	5,63	7,65	8,67	127,9	0,12	0,66	19,5	29,04	88,34	20,82	0,6
ТТК№171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	7,3	30,85	206,25	0,07		37,5	29,7	151,2	19,8	0,9
ТТК№348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	14,92	122,2	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	536	14,6	17,5	82,7	608,7	0,3	10,9	57,0	105,6	323,2	72,7	3,2

№№ 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
	8 день												
ТТК №75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,04	3,4	-	35,53	36,55	18,08	1,02
ТТК№291	Плов	150	12,7	7,85	26,8	228,9	0,18	4,52	14,6	34,75	131,5	40,53	1,47
ТТК№349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	456	17,8	8,4	94,3	574,7	0,3	8,2	14,6	98,8	244,6	82,5	5,6
№№ 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
	9 день												
ТТК№893/3	Маринад овощной	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,05	2,53	-	27,92	36,55	19,34	0,60
ТК №271	Котлета Домашняя	80	9,72	18,57	7,32	234,78	0,19	0,17	37,21	14,06	95,58	14,29	1,53
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	150	10,64	28,19	2,89	309,0	0,04			2,4	60,6	19,0	0,5
ТТК№759	Соус шадящий	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ТТК№1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56			-	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого завтрак:	566	25,3	51,9	55,0	788,0	0,3	3,7	47,6	72,7	252,5	74,6	4,1
№№ 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
	10 день												
ТТК№52	Закуска из свеклы с маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,03	3,99	-	21,28	24,38	12,42	0,4
ТТК№234	Биточек рыбный	80	10,04	11,94	12,34	197,81	0,17	0,51	38,17	57,39	145,62	32,06	1,14
ТТК №125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	0,25	20,6	28,57	19,5	79,7	29,0	1,2
ТТК№388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
ПР	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминный	16	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	-	-	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	536	17,3	21,7	81,6	599,5	0,7	265,1	66,7	123,3	301,0	92,4	9,3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908348

Владелец Ивашева Елена Владимировна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025