

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на горячий завтрак для учащихся 1-4 классов с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминности



03.2015

№№ 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 №40	Закуска из картофеля, моркови и кукурузы	60	1,63	3,80	14,23	67,62	0,08	7,82		11,61	23,51	15,17	0,71
ТТК №50	Котлета Детская	90	12,24	17,42	10,21	248,81	0,13		30,9	9,91	131,17	23,64	2,08
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 №1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,03	*	*	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	0,02	*	*	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	546	28,07	49,89	68,14	810,15	1,05	27,82	150,9	35,43	262,58	72,72	4,27
№№ 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 №50	Закуска из свеклы с сыром и чесноком	60	2,15	5,66	0,30	60,70	0,58	1,44	78,4	308,73	316,44	48,52	1,21
ТТК №261	Гуляш из кури	100	13,08	11,72	2,78	168,91	0,37	0,92	-	20,00	128,62	22,39	2,21
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 "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,03	*	*	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	0,02	*	*	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	556	27,583	23,947	77,529	634,08	1,32	2,36	78,4	369,25	700,68	224,03	9,29
№№ 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												
ПР	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	*	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК №42	Котлета Дружба	90	10,04	11,94	12,34	197,81	0,17	0,51	38,17	57,39	145,62	32,06	1,14
ТТК №142	Картофель и овощи тушенные в сметанном соусе	150	3,26	12,59	22,65	216,00	0,26	19,96	25,20	32,55	89,06	31,46	1,20
ТТК №349	Напиток из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	*	17	29,2	9	2,2
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,03	*	*	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	16	1,25	0,19	7,44	33,92	0,02	*	*	4,6	21,2	5	0,62
	Итого завтрак:	686	17,89	25,81	105,81	725,83	0,59	40,77	63,37	150,44	333,18	105,42	9,89