

Утверждено
Генеральный директор ООО "ЯСА-Питание"
С.Ю. Олофин

Согласовано
Директору АОЗ "СГБСН"
СОВ № 17
17.03.2015

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на горячий завтрак для учащихся 5-11 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	Са	Р	Мg	Fe
1 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№454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	13,18	21,44	8,79	280,85	0,25	3,77	48,80	18,47	125,45	18,76	2,00
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,311	46,36	292,5	0,385	-	0,015	17,784	244,71	162,99	5,48
ТТК№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	46,5	187,4	-	2,3	-	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	744	29,1	30,2	152,9	1000,5	0,8	26,1	48,8	96,6	458,2	223,6	13,0
2 день													
ТТК№71	Горошек зеленый с маслом	100	3,06	3,29	5,26	62,84	0,10	9,70	14,00	23,92	61,33	20,17	0,70
ТТК№211	Омлет с сыром	205	27,06	35,74	4,20	446,70	1,02	0,50	568,70	409,68	489,19	34,19	4,30
ТТК№1009	Чай с сахаром	200	1,45	0,19	11,73	54,46	-	0,20	-	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	569	36,1	39,9	52,8	715,0	1,2	10,4	582,7	461,9	616,5	78,2	6,1
3 день													
ТТК№37	Закуска из картофеля с соленым огурцом	100	1,75	6,18	9,24	99,50	0,13	13,04	-	15,90	47,32	18,72	0,75
ТТК№233	Рыба запеченная в омлете (горбуша)	75/50	24,35	14,96	2,36	241,47	0,13	4,66	7,27	48,83	202,73	60,66	1,06
ТТК№36	Рис припущенный с овощами	180	4,36	5,16	44	239,94	0,05	-	-	2,89	72,72	22,8	0,63
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	0,75	20	120	-	-	-	-
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	544	35,0	27,0	106,2	811,9	1,1	37,7	127,3	81,7	384,4	123,6	3,2
4 день													
ТТК №85	Закуска из кукурузы с яйцом и луком	100	3,90	17,53	6,97	207,10	31,70	4,40	5,90	3,70	8,60	2,70	4,50
ТТК№289	Рагу из пшеницы	280	23,10	20,95	25,82	384,23	0,35	18,13	23,36	58,88	173,12	61,90	3,07
ТТК№382	Какао с молоком	200	5,368	3,22	21,276	135,556	0,34	2,1	0,04	255,1	221,9	33	0,6
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	644	36,9	42,4	85,7	877,9	32,5	24,6	29,3	331,8	465,2	119,0	8,9
5 день													
ТТК№40	Закуска из картофеля, моркови и кукурузы	100	2,73	6,35	23,72	112,70	0,14	5,77	-	19,35	39,19	25,29	1,19
ТТК№261	Печень тушенная в молочном соусе	125	3,40	10,95	4,76	198,75	2,00	36,07	6926,00	32,02	279,12	18,50	5,90
ТТК№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,31	46,36	292,50	0,39	-	0,02	17,78	244,71	162,99	5,48
ТТК№378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,20	0,50	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	669	22,5	26,6	122,4	835,9	2,8	42,3	6936,0	209,9	717,4	243,6	13,7
6 день													
ПР	Хлебобулочное изделие	100	7,70	5,00	55,90	303,00	0,11	-	13,00	11,00	37,00	14,50	0,69
ТТК№10	Каша "Дружба" (рис, пшено)	200/10	7,50	10,66	39,59	284,26	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
ПР	Биойогурт "Биолайф"	290	8,12	2,80	31,90	211,70	-	-	-	-	-	-	-
ТТК№379	Кофейный напиток	200	4,95	2,67	23,87	139,27	0,03	1,47	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	654	32,8	21,8	182,9	1089,2	0,6	3,4	84,6	276,1	358,6	91,9	5,1
7 день													
ПР	Икра из кабачков	100	1,00	7,00	7,00	97,00	31,00	2,30	27,00	17,00	29,00	14,00	0,70
ТТК№271	Котлета Домашняя	100	12,76	24,38	9,6	308,15	0,25	0,22	48,8	18,47	125,45	18,76	2
ТТК№203	Макаронные отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,1	-	34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ТТК№342	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	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"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	Итого завтрак:	644	25,09	38,99	114,18	909,49	31,48	2,82	110,08	81,14	290,33	72,93	6,62

№№ 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
8 день													
ТТК№75	Икра свекольная	100	1,8	6,55	11,91	114,7	0,068	5,67	-	59,22	60,92	30,14	1,69
ГТК№42	Котлета Дружба (свинина, минтай)	100	12,4	14,75	15,25	244,36	0,22	0,63	47,15	70,9	179,89	39,61	1,41
ТТК№312	Картофельное пюре	180	4,08	5,686	27,317	176,762	0,3	21,79	-	44,37	103,91	33,3	1,21
ТТК№1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	-	0,2	-	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
Итого завтрак:		644	23,0	27,7	100,097	742,812	0,658	28,29	47,15	202,79	410,72	126,85	5,41
№№ 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
9 день													
ТТК№42	Закуска из картофеля, соленого огурца и зеленого горошка	100	1,75	6,18	9,24	99,50	0,13	13,04	-	15,90	47,32	18,72	0,75
ГТК№294	Котлета куриная рубленая	100	16,65	15,99	15,54	273,00	0,35	0,90	53,80	59,78	80,00	22,20	3,62
ТТК №128/	Сложный гарнир(картот пюре+капуста туш)	200	4,21	10,09	20,48	198,00	0,25	29,54	35,00	87,91	101,61	40,03	1,55
ГТК№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	46,50	187,40	-	3,00	-	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
Итого завтрак:		664	27,4	32,9	123,38	908,89	0,8	46,48	88,8	191,89	294,93	104,75	7,02
№№ 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
10 день													
ПР	Мандарин	150	1,20	0,30	11,30	57,00	0,57	57,00	0,02	52,50	25,50	16,50	0,15
ТТК№223	Запеканка из творога со сгущ молоком	210	37,00	25,70	48,40	572,92	0,65	0,84	117,00	352,00	387,28	47,80	1,15
ТТК№382	Какао с молоком	200	5,368	3,22	21,276	135,556	0,34	2,1	0,04	255,1	221,9	33	0,6
ПР	Хлеб "Крестьянский" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб "Чусовской" с вит-мин. Смесью "Валетек-8"	24	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
Итого завтрак:		624	48,1	29,9	112,6	916,5	1,6	59,9	117,1	673,7	696,3	118,7	2,6