

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



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ на горячий завтрак для учащихся 5-11 классов с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов

| №№<br>рецептуры | Наименование блюда завтрак                        | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|---------------------------------------------------|---------------------|------------------|--------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
|                 |                                                   |                     | Б                | Ж      | У      |                                   | В             | С     | А      | Са                        | Р      | Mg     | 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№274         | Азу из свинины                                    | 100                 | 10,88            | 37,44  | 5,18   | 400,99                            | 0,55          | 1,38  | -      | 30,00                     | 192,93 | 33,58  | 3,31 |
| 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                 | 26,8             | 46,2   | 149,3  | 1120,7                            | 1,1           | 23,7  | 0,0    | 108,1                     | 525,6  | 238,4  | 14,3 |
| 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№210         | Омлет натуральный                                 | 205                 | 21,56            | 38,40  | 4,08   | 448,00                            | 0,10          | 0,35  | 424,71 | 150,53                    | 332,00 | 25,33  | 3,65 |
| 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                 | 30,6             | 42,6   | 52,7   | 716,3                             | 0,3           | 10,3  | 438,7  | 202,8                     | 459,3  | 69,3   | 5,5  |
| 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№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№36          | Рис припущенный с овощами                         | 180                 | 4,36             | 5,16   | 44     | 239,94                            | 0,05          |       |        | 2,89                      | 72,72  | 22,8   | 0,63 |
| ТТК№455         | Чай с облепихой                                   | 200                 | 1,45             | 0,19   | 11,73  | 54,46                             | 0,01          | 30,00 | 0,30   | 3,30                      | 1,30   | 4,50   | 0,21 |
| 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                 | 28,8             | 28,2   | 112,1  | 817,9                             | 0,6           | 43,9  | 54,1   | 96,0                      | 262,9  | 89,6   | 6,0  |
| 4 день          |                                                   |                     |                  |        |        |                                   |               |       |        |                           |        |        |      |
| ТТК№68          | Морковь по-корейски                               | 100                 | 1,32             | 7,10   | 7,41   | 98,84                             | 0,08          | 4,21  | -      | 46,53                     | 60,92  | 32,24  | 1,00 |
| ТТК №56         | Голубцы Любительские                              | 150                 | 14,92            | 16,58  | 18,88  | 284,00                            | 0,24          | 0,82  | 66,00  | 47,30                     | 166,28 | 33,00  | 1,36 |
| ТТК№312         | Картофельное пюре                                 | 180                 | 4,08             | 5,69   | 27,32  | 176,76                            | 0,30          | 21,79 |        | 44,37                     | 103,91 | 33,30  | 1,21 |
| 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:                                    | 694                 | 30,2             | 33,3   | 106,5  | 846,1                             | 1,0           | 28,9  | 66,0   | 407,4                     | 614,6  | 152,9  | 4,9  |
| 5 день          |                                                   |                     |                  |        |        |                                   |               |       |        |                           |        |        |      |
| ТТК№29          | Закуска из сырых овощей                           | 100                 | 1,11             | 6,13   | 3,82   | 4,91                              | 4,09          | 19,65 | 3,02   | 21,39                     | 34,00  | 14,02  | 0,53 |
| ТТК№297         | Фрикадельки из кури                               | 100                 | 13,09            | 19,55  | 7,73   | 259,64                            | 0,16          | 1,02  | 79,80  | 48,42                     | 107,10 | 14,42  | 1,14 |
| ТТК№203         | Макароны отварные                                 | 180                 | 6,54             | 6,94   | 36,55  | 234,85                            | 0,10          |       | 34,28  | 14,57                     | 45,08  | 9,77   | 0,98 |
| ТТК№342         | Компот из свежих ягод                             | 200                 | 0,23             | -      | 29,41  | 118,50                            | 0,06          | 0,30  | -      | 17,00                     | 29,20  | 9,00   | 2,20 |
| 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                 | 25,5             | 33,3   | 109,1  | 768,9                             | 4,5           | 21,0  | 117,1  | 115,5                     | 277,0  | 68,6   | 5,6  |
| 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)                         | 210                 | 7,50             | 10,66  | 39,59  | 284,26                            | 0,40          | 1,90  | 71,60  | 92,30                     | 128,00 | 26,70  | 1,30 |
| ПР              | Биойогурт "Бифилайф"                              | 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              | Батон                                             | 30                  | 2,31             | 0,29   | 14,37  | 70,80                             | 0,03          | -     | -      | 6,90                      | 26,10  | 9,90   | 0,33 |
| 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:                                    | 854                 | 32,0             | 21,7   | 177,9  | 1066,5                            | 0,6           | 3,4   | 84,6   | 273,8                     | 349,9  | 88,6   | 5,0  |
| 7 день          |                                                   |                     |                  |        |        |                                   |               |       |        |                           |        |        |      |
| ТТК№16          | Закуска из св. капусты с огурцом                  | 100                 | 1,31             | 3,24   | 6,46   | 60,40                             | 60,40         | 17,09 | -      | 24,97                     | 28,30  | 15,09  | 0,46 |
| ТТК№42          | Котлета Дружба                                    | 100                 | 12,40            | 14,75  | 15,25  | 244,36                            | 0,22          | 0,63  | 47,15  | 70,90                     | 179,89 | 39,61  | 1,41 |
| ТТК№312         | Картофельное пюре                                 | 180                 | 4,08             | 5,69   | 27,32  | 176,76                            | 0,30          | 21,79 |        | 44,37                     | 103,91 | 33,30  | 1,21 |
| 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:                                    | 644                 | 23,8             | 24,538 | 92,38  | 686,972                           | 60,99         | 39,71 | 47,15  | 168,54                    | 378,1  | 111,8  | 4,18 |
| 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 |
| ТТК№271         | Котлета Домашняя                                  | 100                 | 12,76            | 24,38  | 9,60   | 308,15                            | 0,25          | 0,22  | 48,80  | 18,47                     | 125,45 | 18,76  | 2,00 |
| ТТК№203         | Макароны отварные                                 | 180                 | 6,54             | 6,94   | 36,55  | 234,85                            | 0,10          |       | 34,28  | 14,57                     | 45,08  | 9,77   | 0,98 |
| ТТК№342         | Компот из свежих плодов и ягод(яблоко)            | 200                 | 0,23             | -      | 29,41  | 118,50                            | 0,06          | 0,30  | -      | 17,00                     | 29,20  | 9,00   | 2,20 |
| 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                 | 25,9             | 38,5    | 119,09   | 927,19                            | 0,548         | 6,19   | 83,08    | 123,36                    | 322,25  | 89,07   | 7,61   |
| №№<br>рецептуры | Наименование блюда завтрак                               | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|                 |                                                          |                     | Б                | Ж       | У        |                                   | В             | С      | А        | Са                        | Р       | 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   |
| ТТК№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   |
| ТТК№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   |
| №№<br>рецептуры | Наименование блюда завтрак                               | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |          | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|                 |                                                          |                     | Б                | Ж       | У        |                                   | В             | С      | А        | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
|                 | 10 день                                                  |                     |                  |         |          |                                   |               |        |          |                           |         |         |        |
| ПР              | Печенье в индивидуальной упаковке                        | 100                 | 3,80             | 4,90    | 37,20    | 208,50                            | 0,07          | 0,00   | 0,01     | 14,50                     | 45,00   | 10,00   | 1,05   |
| 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№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:                                           | 574                 | 46,8             | 31,5    | 129,0    | 986,9                             | 0,8           | 1,0    | 117,0    | 394,8                     | 498,3   | 81,6    | 3,3    |
|                 | Итого за период:                                         | 6675                | 297,798          | 332,661 | 1171,448 | 8846,324                          | 71,174        | 224,55 | 1096,601 | 2082,044                  | 3982,96 | 1094,69 | 63,316 |
|                 | Средние значения:                                        | 667,5               | 29,7798          | 33,2661 | 117,1448 | 884,6324                          | 7,1174        | 22,455 | 109,6601 | 208,2044                  | 398,296 | 109,469 | 6,3316 |