Утверждаю
Генеральный директор ООО "ЯСА-Приволжье"
Ю. Сорокин

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ №"
Иванов

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню завтраков, 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												
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	7,5	10,657	39,587	284,261	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
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"	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**	**24,1**	**19,4**	**138,6**	**827,5**	**0,9**	**4,0**	**84,6**	**369,9**	**434,2**	**89,1**	**3,5**
№№ 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№42	Закуска картоф. с сол огурцом и зел горошком	60	1,05	5,16	5,85	74,10	0,07	7,82		9,54	28,39	11,23	0,44
ТТК№261	Печень тушеная в молочном соусе	100	14,14	10,32	9,38	186,97	1,60	28,86	5541,00	25,62	223,30	14,80	4,72
ТТК№204	Макароны отварные с сыром	160	9,224	30,385	245,116	150	0,34	2,1	0,04	255,1	221,9	33	0,6
ТТК№1	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	77,60	0,75	20,00	120,00	-	-	-	-
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:	**566**	**28,0**	**46,3**	**301,2**	**593,4**	**2,8**	**58,8**	**5661,0**	**301,8**	**520,9**	**73,9**	**6,7**
№№ 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												
ПР	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
ТТК №294	Колбаски Витаминные	90	13,47	12,95	12,58	221,00	0,29	0,69	41,57	46,19	61,82	17,15	2,79
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№378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,2	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
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**	**22,4**	**20,4**	**90,3**	**632,8**	**0,8**	**40,2**	**51,6**	**253,3**	**310,5**	**93,2**	**9,6**
№№ 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
	4 день												
ТТК №224	Запеканка из творога с яблоками со сгущ м	180	21,78	18,76	49,91	455,60	0,58	1,44	78,40	308,73	316,44	48,52	1,21
ПР	Хлебобулочное изделие	100	7,90	9,40	55,50	339,00	0,19		0,02	31,00	89,00	13,00	1,30
ТТК№379	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	29,2	155,2	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,4
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:	**526**	**39,6**	**31,4**	**156,4**	**1054,5**	**0,9**	**2,9**	**78,4**	**509,9**	**584,7**	**105,8**	**5,9**
№№ 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
	5 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№43	Суфле Рыбка	150	10,04	11,94	12,34	197,81	0,17	0,51	38,17	57,39	145,62	32,06	1,14
ТТК№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	46,50	187,40		2,30	-	14,20	4,40	2,40	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:	**456**	**14,6**	**14,4**	**84,5**	**526,2**	**0,3**	**13,1**	**38,2**	**98,1**	**214,3**	**58,4**	**2,7**
№№ 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
	6 день												
ТТК №71	Горошек зеленый с маслом	60	1,83	2,17	3,14	39,43	0,06	5,82	8,40	14,35	36,79	12,10	0,42
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
ПР	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,05	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
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"	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:	**711**	**38,613**	**42,412**	**70,033**	**815,21**	**1,52**	**28,42**	**577,14**	**722,63**	**817,18**	**112,19**	**9,12**
№№ 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
	7 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№262/1	Каша рисовая	210	6,69	9,83	46,83	302,55	0,20	0,10	0,06	129,60	134,00	22,80	0,90
ПР	Биойогурт "Бифилайф"	290	8,12	2,80	31,90	211,70							
ТТК№379	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	29,2	155,2	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,4
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:	**846**	**32,47**	**20,91**	**185,639**	**1077,166**	**0,39**	**1,57**	**13,06**	**310,77**	**350,3**	**81,53**	**4,94**

№№ 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 №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	Ca	P	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 куры	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	Ca	P	Mg	Fe
	10 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 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 тушеные 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	Компот из сухофруктов витаминизированн	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:	**546**	**17,87**	**26,95**	**90,08**	**673,27**	**0,58**	**31,02**	**63,37**	**133,42**	**328,16**	**96,47**	**5,76**