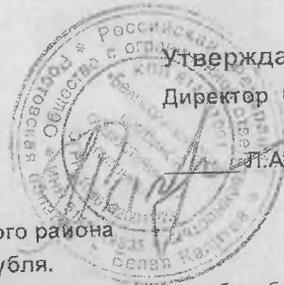


Согласовано:

*Директор ИТФ
И.И. Астафьева*



Утверждаю:

Директор ООО "БК КОП"

Л.А. Рыжкина

Примерное меню.

завтрак для учащихся 1-4 классов Тацинского района
на 2024 учебный год на сумму 84 рубля.

Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г, 2011г, 2018г. ТТК.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1 неделя						
Понедельник						
ТТК-137	Отбивная из филе кур	90	19,58	39,21	10,17	296,1
508-2004	Каша пшеничная	150	6,63	4,48	39,03	223,3
Табл.32	Свекла отварная	14	0,15	0	0,93	4,4
464-2018	Кофейный напиток	180	0,01	0,04	17,9	72,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		28,65	43,97	82,79	666,6
Вторник						
ТТК-174	Тефтели из птицы	90	14,32	15,27	17,17	150,52
587-2004	Соус томатный	20	0,3	1,24	1,34	17,81
ТТК-166	Картофельное пюре	150	3,17	6,77	21,93	163,67
214-2004	Капуста тушенная	33	0,85	1,01	3,33	25,88
685-2004	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,53	54,99
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром.	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,53
	Итого:		21,5	24,93	81,96	530,9
Среда						
ТТК-49	Птица тушенная с овощами	90	22,23	27,63	13,08	350,4
516-2004	Макаронны отварные	150	5,59	4,4	35,71	205,5
Пром.	Икра кабачковая	49	1,96	8	10,02	116,12
685-2004	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,53	54,99
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		32,24	40,27	87,1	797,51

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
Четверг						
ТТК-115	Плов из птицы	90\150	29,46	34,41	58,56	729
Пром.	Огурцы соленые	22	1,56	0,22	0,42	3,6
Пром.	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	82,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		34,2	34,87	91,94	885,9
Пятница						
ТТК-151	Жаркое по домашнему из птицы	90\180	26,2	27,31	36,65	455
214-2004	Капуста тушеная	39	0,92	1,31	3,95	33,01
692-2004	Кофейный напиток	180	0,01	0,04	17,9	72,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		29,41	28,9	73,26	630,81
2 неделя						
Понедельник						
ТТК-109	Рыба жареная (минтай)	90	18,46	19,39	26,01	264
612-2004	Маринад овощной	20	0,31	2,13	2	28,86
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,59	4,29	20,8	132,8
Прром.	Огурцы соленые	40	2,71	0,38	0,73	6,35
639-2004	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	28,58	117,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		26,74	26,448	92,88	620,01

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Вторник					
359-2004	Сырники с морковью	130	18,97	16,31	47,64	341,67
Пром.	Повидло	33	0,11	0	24,54	86,87
214-2004	Яйцо вареное с капустой тушеной	40\50	6,45	6,53	6,09	205,4
692-2004	Кофейный напиток	180	0,01	0,04	17,9	72,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:					
	Среда					
ТТК-167	Котлеты из птицы	90	15,43	19,79	16,76	308,34
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,6	4,31	20,92	133,47
Пром.	Зеленый горошек	35	1,8	0,08	2,99	19,8
685-2004	Чай с сахаром	180\9	0,18	0	13,53	54,99
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		22,29	24,42	68,96	587,1
	Четверг					
ТТК-111	Птица отварная	90	21,89	18,82	2,51	258,7
516-2004	Макароны отварные	150	5,56	4,37	35,5	204,3
Пром.	Икра кабачковая	49	1,65	6,72	8,42	97,55
ТТК-190	Кисель из сухофруктов	180	0,04	0	13,05	52,65
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		31,42	30,15	74,24	683,7

