

Согласовано:



Примерное меню.

завтрак для учащихся 1-4 классов Тацинского района

на 2024 учебный год на сумму 84 рубля.

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

№ рец.	Наименование блюд	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
530-2004	Морковь тушеная	20	0,22	0,49	1,49	12,09
685-2004	Чай с сахаром	180/9	0,18		13,53	54,99
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		28,89	44,42	78,98	656,98
Вторник						
478-2004	Запеканка карт.с мясом птицы	180	34,91	14,87	50,69	379,66
214-2004	Капуста тушеная	38	0,81	1,17	3,5	29,28
702-2004	Напиток из варенья	180	0,07	0,05	23,08	90,9
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:		38,47	16,73	101,93	617,87
Среда						
ТТК-49	Птица тушеная с овощами	90/60	22,23	27,63	13,08	350,4
516-2004	Макароны отварные	150	5,59	4,4	35,71	205,5
Пром.	Икра кабачковая	52	2,02	8,24	10,33	119,71
685-2004	Чай с сахаром	180/9	0,18		13,53	54,99
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		32,3	40,51	87,41	801,1

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
Четверг						
ТТК-115	Плов из птицы	90\150	29,46	34,41	58,56	729
530-2004	Свекла тушеная	46	0,65	2,63	0,22	37,98
Пром.	Сок фруктовый	180	0,9		18,2	82,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		33,29	37,28	91,74	920,28
Пятница						
ТТК-151	Жаркое по домашнему из птицы	90\180	26,2	27,31	36,65	455
214-2004	Капуста тушеная	41	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
	Маринад овощной	23				
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,59	4,29	20,8	132,8
Прром.	Огурцы соленые	30	2,02	0,28	0,54	4,66
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:		25,74	24,218	90,69	589,46

№ 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	20	0,06		14,43	51,1
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-151	Тефтели из птицы	90	12,78	23,95	14,77	327
587-2004	Соус томатный	17				
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,6	4,31	20,92	133,47
Пром.	Зеленый горошек	60	3	0,12	4,98	33
685-2004	Чай с сахаром	180,9	0,18		13,53	54,99
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		20,84	28,62	68,96	618,96
	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	51	1,98	8,09	10,14	117,52
ТТК-190	Кисель из сухофруктов	180	0,04		13,05	52,65
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:		31,75	31,52	75,96	703,67

