

Согласовано:

Утверждаю:  
Директор ООО "БК КОП"

П.А. Рыжкина

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
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
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	16	0,17		1,05	4,99
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
	<b>Итого:</b>		<b>28,67</b>	<b>43,97</b>	<b>82,91</b>	<b>667,19</b>
<b>Вторник</b>						
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	Калуста тушеная	34	0,85	1,01	3,33	25,88
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
Пром.	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,53
	<b>Итого:</b>		<b>21,5</b>	<b>24,93</b>	<b>81,96</b>	<b>530,9</b>
<b>Среда</b>						
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	50	1,96	8	10,02	116,12
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
	<b>Итого:</b>		<b>32,24</b>	<b>40,27</b>	<b>87,1</b>	<b>797,51</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>Четверг</b>						
ТТК-115	Плов из птицы	90\150	29,46	34,41	58,56	729
Пром.	Огурцы соленые	23	1,56	0,22	0,42	3,6
Пром.	Сок фруктовый	180	0,9		18,2	82,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого:</b>		<b>34,2</b>	<b>34,87</b>	<b>91,94</b>	<b>885,9</b>
<b>Пятница</b>						
ТТК-151	Жаркое по домашнему из птицы	90\180	26,2	27,31	36,65	455
214-2004	Капуста тушеная	40	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
	<b>Итого:</b>		<b>29,41</b>	<b>28,9</b>	<b>73,26</b>	<b>630,81</b>
<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
ТТК-109	Рыба жареная (минтай)	90	18,46	19,39	26,01	264
612-2004	Маринад овощной	21	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
	<b>Итого:</b>		<b>26,74</b>	<b>26,448</b>	<b>92,88</b>	<b>620,01</b>

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	<b>Вторник</b>					
359-2004	Сырники с морковью	130	18,97	16,31	47,64	341,67
Пром.	Повидло	34	0,11		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
	<b>Итого:</b>					
	<b>Среда</b>					
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	36	1,8	0,08	2,99	19,8
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
	<b>Итого:</b>		<b>22,29</b>	<b>24,42</b>	<b>68,96</b>	<b>587,1</b>
	<b>Четверг</b>					
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	50	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
	<b>Итого:</b>		<b>31,75</b>	<b>31,52</b>	<b>75,96</b>	<b>703,67</b>

