

Согласовано:

Директор ООО "БК КОП" А.Ю. Астафьева

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
1 неделя						
Понедельник						
ТТК-167	Биточки из птицы с соусом	90\18	12,11	15,53	13,15	242
508-2004	Каша пшеничная	150	6,63	4,48	39,03	223,3
220-2004	Икра свекольная	60	0,66	1,48	4,45	36,24
692-2004	Кофейный напиток на молоке	180	3,51	2,61	10,08	77,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:	528	25,19	24,34	81,47	649,44
Вторник						
ТТК-174	Тефтели из птицы	90	14,32	15,27	17,17	150,52
587-2004	Соус томатный	22	0,33	1,37	1,48	19,6
ТТК-166	Картофельное пюре	150	3,17	6,77	21,93	163,67
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
Пром.	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,9	47,53
	Итого:	581	20,68	24,05	78,77	506,81
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
530-2004	Морковь тушеная	60	0,66	1,48	4,46	36,21
486-2018	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,09	9	37,35
Пром.	Хлеб пшеничный	31	2,38	0,25	15,35	73,32
	Итого:	571	31,04	33,85	77,6	702,78

№ 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	60	4,04	0,56	1,08	9,32
685-2004	Чай с сахаром	180\9	0,18	0	13,53	54,99
Пром.	Хлеб пшеничный	32	2,44	0,26	15,8	75,44
	Итого:	521	36,12	35,23	88,97	868,75
Пятница						
ТТК-151	Жаркое по домашнему из птицы	90\180	26,2	27,31	36,65	455
Табл.32	Свекла отварная	60	0,62	0	3,9	18,71
692-2004	Кофейный напиток	180	0,01	0,04	17,9	72,3
Пром.	Хлеб пшеничный	31	2,38	0,25	15,35	73,32
	Итого:	541	29,21	27,6	73,8	619,33
2 неделя						
Понедельник						
ТТК-109	Рыба жареная (минтай)	90	18,46	19,39	26,01	264
587-2004	Соус томатный	10	0,15	0,62	0,67	8,91
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,59	4,29	20,8	132,8
Табл.32	Свекла отварная	60	0,62	0	3,9	18,71
685-2004	Чай с сахаром	180\9	0,18	0	13,53	54,99
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:	519	23,52	24,46	74,75	526,41

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Вторник					
238-2016	Запеканка из творога с морковью	130	18,97	16,31	47,64	341,67
Пром.	Повидло	40	0,14	0	29,94	105,99
214-2004	Яйцо вареное с капустой тушеной	40\70	6,45	6,53	6,09	205,4
685-2004	Чай с сахаром	180\9	0,18	0	13,53	54,99
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,78	94,47
	Итого:	509	28,8	23,17	116,98	802,52
	Среда					
ТТК-167	Котлеты из птицы с соусом	90\8	15,43	19,79	16,76	308,34
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,6	4,31	20,92	133,47
530-2004	Морковь тушеная	60	0,66	1,48	4,46	36,21
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:	527	21,15	25,82	70,43	603,51
	Четверг					
ТТК-111	Птица отварная с соусом	90\11	21,89	18,82	6,51	258,7
516-2004	Макаронные отварные	150	5,56	4,37	35,5	204,3
Пром.	Огурцы соленые	60	4,04	0,56	1,08	9,32
486-2018	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,1	10,08	41,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого:	541	33,98	24,09	67,93	584,66

