



Примерное меню

Завтрак для учащихся 1-4 классов Тацинского района из расчета 84,38 рублей на 2026 учебный год.

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя													
Понедельник													
ТТК-49	Птица тушеная с овощами	75/25	9,73	13,22	5,34	163,38	0,1	4,06	17,27	24,41	123,91	63,84	1,05
373-2004	Макароны отварные	150	5,63	4,43	35,9	206,54	0,06	0	18,5	12,06	41,21	7,23	0,74
214-2004	Капуста тушеная	60	1,48	1,76	5,84	45,4	0,01	11,6	51,6	28,8	21,2	10,8	0,4
685-2004	Чай с сахаром	180/9	0,18	0	13,53	54,99	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,18	0,29	13,26	64,99	0,03	0	0	6,31	17,85	3,84	0,3
	Итого:	524	19,2	19,7	73,87	535,3	0,2	15,7	87,67	76,08	211,37	89,51	3,22
Вторник													
ТТК-167	Котлета рубл. из птицы с соусом том.	75/29	12,73	12,57	12,96	227,31	0,11	0,01	40,7	15,82	121,76	20,19	1,45
ТТК-166	Картофельное пюре	150	3,18	6,83	22,12	165,02	0,13	10,33	24,13	39,51	85,11	28,38	1,06
Табл.32	Свекла отварная	60	0,62	0	3,9	18,71	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7
485-2004	Чай с сахаром	180/9	0,18	0	13,53	54,99	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:	533	19,08	19,7	67	537,03	0,28	12,66	65,81	84,83	255,57	67,57	4,27

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Среда												
ТТК-139	Жаркое по домашнему из птицы	70\140	13,57	17,45	20,75	323,07	0,2	6,64	0,07	153,34	256,14	5,68	0,65
214-2004	Капуста тушеная	60	1,48	1,76	5,84	45,4	0,01	11,6	51,6	28,8	21,2	10,8	0,4
464-2018	Кофейный напиток	200	0,01	0,04	19,87	80,25	0,02	0,3	0	129,57	117,88	30,97	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,59	0,45	21,89	107,27	3,2	0	0	8,1	26,3	5,67	0,49
	Итого:	515	18,65	19,7	68,35	555,99	3,43	18,54	51,67	319,81	421,52	53,12	1,65
	Четверг												
192-2016	Каша Дружба (рис, пшено)	200	8,79	8,37	24,29	170,19	0,06	0,54	27,4	116,9	125	27,23	0,54
337-2004	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,03		100	22	77	5	1
78-2004	Икра морковная	60	1	2,6	4,6	47,4		5,7	125	18	26	13	0,48
464-2018	Кофейный напиток	180	0,01	0,04	17,9	72,3	0,02	0,27		116,73	106,2	27,9	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Пром.	Яблоки свежие	123	0,49	0,49	12,36	59,28	0,06	12,54	0	20,05	13,78	12,2	2,98
	Итого:	633	17,46	15,8	73,94	476,77	0,2	19,05	252,4	299,68	367,48	89,53	5,43
	Пятница												
ТТК-174	Тефтели из птицы с соусом томатным	75\35	6	11,17	12,04	169,23	0,05	2,46	62,64	14,97	109,9	20,93	1,02
520-2004	Каша гречневая	150	8,77	6,07	27,75	198,18	0,21		19,2	15	181	12	0,04
214-2004	Свекла тушеная	60	1,48	1,76	5,84	45,4	0,01	11,6	51,6	28,8	21,2	10,8	0,4
685-2004	Чай с сахаром	180\9	0,18	0	13,53	54,99	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
Пром.	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	10,05	48,2	0,05	10,2	0	16,3	11,21	9,92	2,43
	Итого:	639	19,2	19,7	83,7	587	0,35	24,3	133,74	85,57	350,01	61,65	4,95

[illegible]

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1л	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Четверг												
299-2018	Рыба тушеная в соусе томатном	70\58	12,32	14,61	8,2	159,56	0,1	5,74	8,57	48,04	283,45	63,76	1,1
508-2004	Каша рисовая	150	3,71	4,32	38,71	208,95	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,49
214-2004	Свекла отварная	60	0,62	0	3,9	18,71	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7
685-2004	Чай с сахаром	180\9	0,18	0	13,53	54,99	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,34
	Итого:	557	19,2	19,23	78,83	513,21	0,17	8,06	27,95	84,44	405,15	106,76	3,36
	Пятница												
ТТК-167	Шницель рубл.из птицы с соусом том.	70\70	11,01	7,88	8,71	165,52	0,07	0,01	37,5	14,58	112,19	18,6	1,34
224-2004	Рагу овощное	150	5,18	11,48	27,5	213,75	0,08	12,26	310,5	56,28	70,35	29,15	1,02
495-2018	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0	0,02	13,5	45	3,87	1,89	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,34
	Итого:	500	18,96	19,68	75,7	552,27	0,18	12,29	361,5	121,86	205,91	53,84	2,78