

Согласовано:

Главный Государственный
санитарный врач г. Белая Калитва
в Белокалитвинском, Морозовском,
Тацинском, Советском, Обливском,
Милютинском районах.


А.Н.Николенко



Согласовано:

Директор МБОУ Жирновской СОШ


С.Я.Шкодин



Перспективное меню

Утверждаю:

Директор ООО "БК КОП"


А.В.Максимов



завтрак для учащихся 1-4 классов Тацинского района на 2020-2021 учебный год на сумму 62,74 рублей

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя														
Понедельник														
428-2004	Сосиски "Детям"отварные	80	8,8	8,22	0,32	208	0,14	0,02	0,07	0,07	133,6	132	1,8	0,48
508-2004	Каша ячневая	150	4,89	4,44	31,6	186	0,13	10	0,06	0,76	39,9	168	24,1	0,88
	Огурец соленый	26	0,21	0	0,41	3,38	0,01	0,36		0,078	8,9	9,36	5,46	0,03
685-2004	Чай с сахаром	200\15	0,26		15,4	59,4	0,004	2,9		1,4	8,1	9,8	4,3	0,86
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66	0,001		0,04	0,1	2,4	2	0,3	0,02
	Итого:		19,17	20,61	75,62	658,98	0,375	13,28	0,17	2,408	219,6	385,76	62,66	3,44
Вторник														
ТТК-40	Котлеты из птицы	80	4,22	8,8	10,95	158	0,08	8,69	0,06	1,79	25,2	163	2,1	0,11
516-2004	Макароны отварные	150	4,44	3,57	16,1	164	0,07		0,123	0,62	8,52	35,9	6,4	0,65
76-2004	Икра баклажанная	22	1,19	2,14	5,98	26,2	0,028	2,46		0,049	4,92	15,25	5,16	0,17
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	1,1	0,05	18,4	118	0,01	1		0,05	56,1	38,5	15	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Сыр российский	15	3,51	4,5		55,5	0,005	0,24	0,01	0,025	150	81,5	7	0,09
	Итого:		19,34	19,76	79,23	657,9	0,283	12,39	0,193	2,534	271,44	398,75	62,36	3,39
Среда														
ТТК-139	Жаркое по-домашнему из птицы	80\160	12,1	8,86	13,1	261	0,23	7,6	0,09	2,22	175,4	293	6,5	0,07
214-2004	Морковь тушеная	30	1,4	2,49	2,41	67,5	0,02	4,4	0,03	0,1	26,8	20,3	10,2	0,4
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,59		33,4	128	0,005	0,39		0,005	22,4	15,3	11,9	0,07
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Яблоко	66	0,25	0,25	6,45	30,8	0,01	3,58		0,01	10,56	7,26	5,94	1,45
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66	0,001		0,04	0,1	2,4	2	0,3	0,02
	Итого:		19,35	19,55	83,25	689,5	0,356	15,97	0,16	2,435	264,26	402,46	61,54	3,18

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг														
ТТК-127	Отбивная из филе кур	80	8,4	7,4	20,1	208	0,21	4,84	0,24	0,08	71,4	172	5,7	0,08
520-2004	Каша пшеничная	150	2,59	5,85	19,3	124	0,045		0,05	0,94	13,9	59,1	13,95	0,9
214-2004	Свекла тушеная	13	0,38	0,4	1,6	12,3	0,004	7,8	0,36	0,03	8,6	6,6	3,4	0,13
685-2004	Чай с сахаром	200\15	0,26		15,4	59,4	0,004	2,9		1,4	8,1	9,8	4,3	0,86
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Сыр российский	15	3,51	4,5		55,5	0,005	0,24	0,04	0,025	150	81,5	7	0,09
	Итого:		20,02	18,85	84,2	595,4	0,358	15,78	0,69	2,475	278,7	393,6	61,05	3,23
Пятница														
ТТК-98	Бризоль из минтая	80	0,9	1,38	2,97	117	0,02	0,01		1,84	14,2	14,4	0,12	0,21
520-2004	Картофельное пюре	150	2,18	2,91	17,5	103	0,15	15,8	0,12	0,04	41,2	96	12,2	0,2
77-2004	Икра из кабачков	86	11,1	6,44	3,46	168	0,04	0,62	0,01	0,01	89	197	12,1	1,13
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	1,1	0,05	31,4	118	0,01			0,05	56,1	38,5	15	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66	0,001		0,04	0,1	2,4	2	0,3	0,02
	Итого:		20,29	18,73	83,22	708,2	0,311	16,43	0,17	2,04	229,6	412,5	66,42	2,83
2 неделя														
Понедельник														
ТТК-115	Плов из птицы	80\160	6,42	11,26	10,64	261	0,07	1,47	0,08	2,09	3,6	103,2	10,2	0,5
77-2004	Икра из кабачков	40	0,22	0,01	3,79	24,8	0,024	9,9		0,12	8,2	42,1	1,48	0,62
694-2004	Какао на сгущенном молоке	200	3,97	3,1	25,2	131	0,025	0,38	0,01	0,008	117	122	17,5	0,7
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Сыр российский	15	3,51	4,5		55,5	0,005	0,24	0,04	0,025	150	81,5	7	0,09
	Итого:		19	19,57	67,43	608,5	0,214	11,99	0,13	2,243	305,5	413,4	62,88	3,08

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторник														
ТТК-74	Мясо по-мински	80	9,2	2,36	8,3	126,1	0,01	0,3	0,08	1,87	16,2	44,2	0,46	0,05
520-2004	Картофельное пюре	150	2,5	3,8	3,6	115	0,22	0,87	0,01	0,06	61,8	143,7	0,49	0,8
214-2004	Капуста тушеная	30	0,74	3	3,76	43,4	0,04	8,4		0,08	30,8	35,8	0,05	0,12
692-2004	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,3		0,01	129,7	118	31	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Яблоко	49	0,23	0,23	5,47	26,2	0,004	5,35		0,02	7,82	5,38	4,4	1,07
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66	0,001		0,04	0,1	2,4	2	0,3	0,02
	Итого:		19,08	19,34	71,42	628,9	0,385	15,22	0,13	2,14	275,42	413,68	63,4	3,33
Среда														
ТТК-87	Печень жареная с луком	80\16	4,6	2,9	10,4	121	0,06	2,3	0,05	0,16	17,5	54,6	0,3	0,41
520-2004	Каша ячневая	150	3,75	5,7	5,4	184	0,13		0,07	0,76	39,9	168	24,1	0,88
76-2004	Икра баклажанная	30	1,01	4,11	5,14	73,8	0,02	4,41		1,32	10,6	24,1	2,88	0,018
685-2004	Чай каркаде	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	1,2	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Апельсин	46	0,4	0,93	3,73	19,71	0,01	4,06		0,02	14,58	9,9	5,62	0,12
	Сыр российский	15	3,51	4,5		55,5	0,005	0,24	0,04	0,025	150	81,5	2,1	0,09
	Итого:		19,15	19,04	72,67	682,21	0,335	15,01	0,16	2,485	273,28	416,7	62,9	2,698
Четверг														
ТТК-143	Зразы с сыром и соусом	80\25	3,8	1,3	1,052	128	0,1	0,7			115,82	120	128,6	0,39
520-2004	Каша гречневая	150	9,13	6,39	41,18	221	0,12	6,12	0,16	0,62	1,65	217	144	0,12
77-2004	Икра из кабачков	75	0,84	3,42	0,28	49,32	0,03	4,94		0,02	65,2	27,3	32,1	0,46
685-2004	Чай с сахаром	200\15	0,26		15,4	59,4	0,004	2,9		1,4	8,1	9,8	4,3	0,86
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66	0,001		0,04	0,1	2,4	2	0,3	0,02
	Яблоко	65	0,19	0,19	0,89	23,4	0,005	6,5		0,01	8	5,5	4,5	0,01
	Итого:		19,23	19,25	86,6	683,32	0,35	14,66	0,2	2,15	227,87	446,2	340,5	3,03

