

Директор
МБОУ Быстрогогорской СОШ

Г. И. Юрова
Г. И. Юрова



Примерное меню.

**обед для детей с1по4 классы с ОВЗ Тацинского района
на сумму 60,50 рублей на 2022 учебный год.**

Сборник рецептур блюд для предприятий общ.пит.при общеобразоват.школах 2004г,ТТК.
Сборники 2011г,2018г

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1 неделя						
Понедельник						
150-2004	Суп рисовый с томатом	200	1,52	3,52	3,52	79,3
413-2004	Сосиски отварные	75	7,77	14,94	6,42	168
587-2004	Соус томатный	13	0,19	0,78	0,86	11,48
516-2004	Макароны отварные	110	4,11	3,23	26,2	150,8
685-2004	Чай с сахаром	180\13,5	0,18		13,53	54,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого:		16,61	22,87	67,05	546,27
Вторник						
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофел.	200	5,51	4,063	40,69	143,9
ТТК-151	Тефтели из птицы с соусом	80\40	11,29	21,15	13,05	289
ТТК-166	Картофельное пюре	100	1,73	2,87	13,98	88,9
т.32-2004	Свекла отварная	9	0,144		0,864	4,12
648-2004	Кисель плодово-ягодный	180	0,04		13,06	52,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого:		21,554	28,483	98,164	660,42
Среда						
132-2004	Рассольник Ленинградский	200	2	3,28	13,44	94,4
ТТК-27	Зразы из птицы с овощами	80	15,12	25,45	7,64	319,5
508-2004	Каша ячневая	100	3,08	2,72	20,1	116,8
214-2004	Капуста тушеная	12	0,29	0,41	1,22	10,17
639-2004	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	28,58	117,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого:		23,72	32,278	87,5	740,17

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
Четверг						
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,403	4,094	10,19	88
ТТК-74	Мясо по мински из птицы	75	13,57	11,9	22,34	235,9
520-2004	Каша пшеничная	100	4,46	3,02	26,29	150,2
220-2004	Морковь тушеная	12	0,14	0,56	0,92	9,34
685-2004	Чай с сахаром	180\13,5	0,18		13,53	54,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого:		22,593	23,38	89,79	620,13
Пятница						
139-2004	Суп картофельный с горохом	200	1,013	8,16	32,92	157
355-2004	Вареники ленивые	100	16,73	8,22	16,08	208,8
	Сметана	19	0,45	2,83	0,68	30,6
692-2004	Кофейный напиток	180	0,014	0,036	17,9	72,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого:		21,047	19,646	84,1	550,5
2 неделя						
Понедельник						
140-2004	Суп картофельный с вермишелью	200	2,28	2,74	32,58	108,8
ТТК-115	Плов из птицы	55\110	16,93	20,95	29,76	376
т.32-2004	Свекла отварная	18	0,28		1,72	8,2
685-2004	Чай с сахаром	180\13,5	0,18		13,53	54,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого:		22,51	24,09	94,11	629,69

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
Вторник						
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,403	4,094	10,19	88
ТТК-67	Биточки куриные	80	12,9	14,45	11,47	228,36
587-2004	Соус томатный	9	0,13	0,55	0,6	8,01
516-2004	Макаронные отварные	140	5,23	4,12	33,38	192,1
214-2004	Капуста тушеная	20	0,49	0,7	2,06	17,11
692-2004	Кофейный напиток на молоке	180	1,73	1,97	26,9	133,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого:		24,723	26,284	101,12	748,98
Среда						
138-2004	Суп картофельный с рисом	200	7,68	10,68	40,89	306,1
ТТК-109	Рыба жареная с луком	40\12	8,47	6,97	5,79	94,9
ТТК-166	Картофельное пюре	100	1,73	2,87	13,98	88,9
т.32-2004	Свекла отварная	24	0,37		2,28	10,97
685-2004	Чай с сахаром	180\13,5	0,18		13,53	54,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого:		23,43	20,92	92,99	637,56
Четверг						
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	5,51	4,063	40,69	143,9
ТТК-111	Птица отварная	60	14,85	14,85	0,18	173,9
587-2004	Соус томатный	10	0,14	0,6	0,66	8,71
520-2004	Каша пшеничная	100	4,46	3,02	26,29	150,2
530-2004	Морковь тушеная	28	0,31	0,7	2,1	17,02
648-2004	Кисель ягодный	180	0,04		13,06	52,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого:		35,38	27,02	113,5	628,23

