

Директор
МБОУ Быстрогорской СОШ

Г. И. Юрова

Утверждаю:



Примерное меню.

завтрак для учащихся 1-4 классов Тацинского района

на 2022 учебный год на сумму 75,50 рублей.

Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г, 2011г, 2018г, ТТК.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1 неделя						
Понедельник						
413-2004	Сосиски отварные с соусом	80\16	8,36	16,37	7,4	186
508-2004	Каша ячневая	150	4,65	4,11	30,28	176,3
220-2004	Свекла тушеная	40	0,6	2,26	3,72	32,92
694-2004	Какао на молоке сгущенном	180	3,33	3,44	22,02	133,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		18,46	26,34	73,26	575,52
Вторник						
ТТК-27	Зразы с овощами и соусом	80\16	15,27	25,71	7,72	322,7
520-2004	Каша гречневая	150	8,71	6,03	39,39	246,4
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,32	2,6
692-2004	Кофейный напиток	180	0,014	0,036	17,9	72,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,83	37,6
	Итого:		25,994	32,276	83	728,6
Среда						
ТТК-115	Плов из птицы	80\160	25,13	31,07	44,1	558
214-2004	Капуста тушеная	41	1,004	1,41	1,45	34,9
648-2004	Кисель пшеничный	180	0,04		13,06	52,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		27,694	32,64	68,45	692,6

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
Четверг						
ТТК-49	Птица тушеная с овощами	80\53	19,74	24,54	7,07	311,56
516-2004	Макароны отварные	150	5,59	4,41	35,7	205,5
220-2004	Морковь тушеная	39	0,39	0,88	2,65	21,5
639-2004	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	28,58	117,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		27,63	30,008	83,84	703,06
Пятница						
ТТК-74	Мясо по-мински	80	14,38	12,61	23,68	250
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,58	4,28	20,9	133
	Огурцы соленые	34	0,26	0,034	0,56	4,42
685-2004	Чай с сахаром	180\13,5	0,18		13,53	54,99
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		18,92	17,084	68,51	489,41
2 неделя						
Понедельник						
ТТК-104	Котлета рыбная .	80	10,7	10,2	14,27	165,2
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,59	4,29	20,8	132,8
	Огурцы соленые	33	0,26	0,033	0,54	4,29
639-2004	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	28,58	117,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		15,46	14,701	74,03	466,79

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Вторник					
359-2004	Сырники с морковью	110	16,53	14,22	41,5	298
	Молоко сгущенное	18	1,28	1,64	9,94	58,7
685-2004	Чай сахаром	180\13,5	0,18		13,53	54,89
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,79	47
	Итого:		18,39	16,26	74,76	458,59
	Среда					
ТТК-151	Тефтели из птицы с соусом	90\45	12,78	23,95	14,77	327
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,56	4,3	20,9	133,3
220-2004	Морковь тушеная	52	0,56	1,29	3,89	31,5
694-2004	Какао на молоке сгущенном	180	3,33	3,44	22,02	133,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		20,75	33,14	71,42	672,1
	Четверг					
ТТК-111	Птица отварная (окорочка)	80	19,55	16,81	0,24	231
587-2004	Соус томатный	18	0,15	0,67	0,74	9,87
317-2004	Макароны отварные	150	5,59	4,4	35,6	205,5
214-2004	Капуста тушеная	40	0,98	1,38	2,86	23,9
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		28,69	23,6	67,48	600,07

