



Примерное меню

Завтрак для учащихся из многодетных семей 5-11 классов Тацинского района из расчета 84,39 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	80\54	18,41	17,42	5,75	175,68	0,1	4,37	18,57	26,25	133,24	68,65	1,13
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
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	35	2,83	0,38	17,19	84,22	0,04	0	0	8,18	23,14	4,99	0,4
	Итого:	579	28,36	24,03	84,55	592,09	0,23	16,27	88,67	204,86	336,67	122,64	2,78
Вторник													
ТТК-167	Котлета рубл.из птицы с соусом том.	80\17	13,55	15,01	12,99	241,82	0,11	0,01	43,3	16,84	129,54	21,48	1,55
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
631-2004	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,02	28,55	117,39	0,01	1,6	1,2	5,7	3,8	3,1	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:	517	20,11	22,16	82,05	613,94	0,29	14,22	69,31	87,05	259,95	68,16	4,43