

Согласовано:
И.о. главного Государственного
санитарного врача г. Белая Калитва
в Белокалитвинском, Морозовском,
Тацинском, Советском, Обливском,
Милютинском районах.

Н.П. Веревкина

Согласовано:

И.о. директора МБОУ ТСОШ№3

С.А.Бударин

Утверждаю:

ИП Казьменко И.Н.



Перспективное меню
завтрак для учащихся 1-4 классов МБОУ Тацинской СОШ№3
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	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя														
Понедельник														
428-2004	Сосиски "Детям"отварные	80	8,8	8,22	0,32	208	0,14	0,02	0,17	0,37	133,6	132	6,8	0,48
508-2004	Каша ячневая	150	4,89	4,44	31,6	186	0,13	10	0,12	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	0,23
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	0,33	2,708	219,6	385,76	67,66	3,64
Вторник														
ТТК-40	Котлеты из птицы	80	6,22	10,8	10,95	213	0,08	5,69	0,06	2,01	25,2	163	12,1	0,31
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	0,04	0,025	150	81,5	7	0,09
	Итого:		21,34	21,76	79,23	712,9	0,283	9,39	0,223	2,754	271,44	398,75	72,36	3,59
Среда														
ТТК-139	Жаркое по-домашнему из птицы	80\160	14,1	10,86	21,4	361	0,23	7,6	0,09	2,22	175,4	293	16,5	1,24
214-2004	Морковь тушеная	30	1,4	2,49	2,41	67,5	0,02	4,4	0,12	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:		21,35	21,55	91,55	789,5	0,356	15,97	0,25	2,435	264,26	402,46	71,54	4,35

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг														
358-2004	Сырники со сметаной	140\15	12,1	15,6	40,5	308	0,21	8,84	0,24	0,08	107,8	276	23,7	0,68
685-2004	Чай с сахаром	200\15	0,26		15,4	159,4	0,004	2,9		2,8	8,1	9,8	4,3	0,86
	Хлеб пшеничный	47	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:		20,75	20,8	83,7	659,1	0,309	11,98	0,28	2,905	292,6	431,9	61,7	2,8
Пятница														
ТТК-98	Бризоль из минтая	80	2,9	4,3	6,97	217	0,09	0,75		1,84	14,2	21,4	2,12	0,62
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	189	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:		22,29	21,65	87,22	808,2	0,381	17,17	0,17	2,04	329,6	419,5	68,42	3,24
2 неделя														
Понедельник														
ТТК-115	Плов из птицы (цыплята)	80\160	8,42	13,26	10,64	261	0,07	1,47	0,16	2,09	23,6	143	24,2	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:		21	21,57	67,43	608,5	0,214	11,99	0,21	2,243	325,5	453,2	76,88	3,08

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Вторник														
ТТК-74	Мясо по-мински (окорочка)	80	11,1	2,36	8,3	226	0,08	1,1	0,14	2,58	22	54,4	0,46	0,35
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	18,5	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	6,35		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:		20,98	19,34	71,42	728,8	0,455	17,02	0,19	2,85	281,22	423,88	81,85	3,63
Среда														
ТТК-87	Печень жареная с луком	80\16	5,6	3,9	10,4	221	0,12	2,3	0,05	0,16	117,52	154	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	8	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	7	0,09
	Итого:		20,15	20,04	72,67	782,21	0,395	15,01	0,16	2,485	373,3	516,1	74,6	2,698
Четверг														
355-2004	Вареники ленивые со сметаной	160\20	14,8	12,36	41,9	382	0,09	0,88	0,71	0,03	207	239,6	39,9	0,02
685-2004	Чай с сахаром	200\15	0,26		15,4	59,4	0,04	2,9		0,28	8,1	9,8	4,3	0,86
	Яблоко	54	0,21	0,21	5,18	24,8	0,05	7,02		0,01	8,6	5,94	4,86	1,18
	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:		20,28	20,52	90,37	668,4	0,271	10,8	0,75	0,42	252,8	321,94	76,06	3,25

