

Согласовано:

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

Н.П. Веревкина



Согласовано.

Директор МБОУ Тацинская СОШ № 1  
Забуряева И.Н.

Перспективное меню



Утверждаю:

ИП Галицын И.В.



завтрак для учащихся 1-4 классов МБОУ Тацинская СОШ № 1, 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
<b>1 неделя</b>														
<b>Понедельник</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>19,17</b>	<b>20,61</b>	<b>75,62</b>	<b>658,98</b>	<b>0,375</b>	<b>13,28</b>	<b>0,33</b>	<b>2,708</b>	<b>219,6</b>	<b>385,76</b>	<b>67,66</b>	<b>3,64</b>
<b>Вторник</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>21,34</b>	<b>21,76</b>	<b>79,23</b>	<b>712,9</b>	<b>0,283</b>	<b>9,39</b>	<b>0,223</b>	<b>2,754</b>	<b>271,44</b>	<b>398,75</b>	<b>72,36</b>	<b>3,59</b>
<b>Среда</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>21,35</b>	<b>21,55</b>	<b>91,55</b>	<b>789,5</b>	<b>0,356</b>	<b>15,97</b>	<b>0,25</b>	<b>2,435</b>	<b>264,26</b>	<b>402,46</b>	<b>71,54</b>	<b>4,35</b>



№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Вторник</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>20,98</b>	<b>19,34</b>	<b>71,42</b>	<b>728,8</b>	<b>0,455</b>	<b>17,02</b>	<b>0,19</b>	<b>2,85</b>	<b>281,22</b>	<b>423,88</b>	<b>81,85</b>	<b>3,63</b>
<b>Среда</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>20,15</b>	<b>20,04</b>	<b>72,67</b>	<b>782,21</b>	<b>0,395</b>	<b>15,01</b>	<b>0,16</b>	<b>2,485</b>	<b>373,3</b>	<b>516,1</b>	<b>74,6</b>	<b>2,698</b>
<b>Четверг</b>														
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
	<b>Итого:</b>		<b>20,28</b>	<b>20,52</b>	<b>90,37</b>	<b>668,4</b>	<b>0,271</b>	<b>10,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,42</b>	<b>252,8</b>	<b>321,94</b>	<b>76,06</b>	<b>3,25</b>

