

Согласовано:
 Главный Государственный
 санитарный врач г. Белая Калитва
 в Белокалитвинском, Морозовском,
 Тацинском, Советском, Обливском,
 Милютинском районах.

А.Н.Николенко



Согласовано:
 Директор МБОУ Исаевской ООШ

И.А.Болотова



Утверждаю:
 Директор ООО "БК КОП"

А.В.Максимов



Перспективное меню

завтрак для учащихся 1-4 классов Тацинского района 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	0,07	0,07	133,6	132	1,8	0,48
508-2004	Каша ячневая	150	4,89	4,44	31,6	186	0,13	10	0,06	0,76	39,9	168	24,1	0,88
	Огурец соленый	8	0,21	0	0,41	3,38	0,01	0,36		0,078	8,9	9,36	5,46	0,03
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	0,17	2,408	219,6	385,76	62,66	3,44
Вторник														
ТТК-74	Мясо по-мински	80	4,22	8,8	10,95	158	0,08	8,69	0,06	1,79	25,2	163	2,1	0,11
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
203-2004	Свекла отварная	20	0,33	1,34	1,68	19,4	0,01	1,93		0,6	4,72	10,7	6,6	0,18
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	0,01	0,025	150	81,5	7	0,09
	Итого:		18,48	18,96	74,93	651,1	0,265	11,86	0,193	3,085	271,24	394,2	63,8	3,4
Среда														
ТТК-143	Зразы с сыром и соусом	80\20	3,8	2,3	1,052	128	0,1	0,7		2,1	186,2	102	0,02	0,39
520-2004	Каша гречневая	150	9,13	6,39	31,8	221	0,12	6,12	0,16	0,62	1,65	217	14,2	0,12
214-2004	Морковь тушеная	55	1,4	2,49	2,41	67,5	0,02	4,4	0,03	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
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66	0,001		0,04	0,1	2,4	2	0,3	0,02
	Итого:		19,93	19,13	96,552	746,7	0,336	11,61	0,23	2,925	266,15	421,2	63,32	2,17

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Четверг														
ТТК-127	Отбивная из филе кур с соусом	80\10	8,4	7,4	14,1	208	0,21	4,84	0,04	1,08	171,4	172	5,7	0,08
520-2004	Каша пшеничная	150	2,59	5,85	19,3	124	0,045		0,05	0,94	13,9	59,1	13,95	0,9
214-2004	Капуста тушеная	20	0,38	0,4	1,6	12,3	0,004	7,8	0,06	0,03	8,6	6,6	3,4	0,13
ТТК-107	Чай каркаде	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	1,2	0,01
	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:		17,38	21,8	83,09	638,5	0,37	16,64	0,19	2,35	237	318,3	51,25	2,31
Пятница														
ТТК-98	Бризоль из минтая	80	10,9	4,38	2,97	117	0,02	0,01		1,84	114,2	114,4	0,12	1,21
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
	Огурец соленый	15	0,04		0,08	0,65	0,0015	0,07		0,015	1,72	1,8	1,05	0,045
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:		19,23	15,29	79,84	540,85	0,2725	15,88	0,16	2,045	242,32	317,3	55,37	2,745
2 неделя														
Понедельник														
428-2004	Сосиски Детям отварные с соусом	80\34	8,8	8,22	0,32	208	0,14	0,02	0,07	0,07	133,6	132	1,8	0,48
508-2004	Каша ячневая	150	4,89	4,44	31,6	186	0,13	10	0,06	0,76	39,9	168	24,1	0,88
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:		18,96	20,61	75,21	655,6	0,365	12,92	0,17	2,33	210,7	376,4	57,2	3,41

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Вторник														
ТТК-74	Мясо по-мински	80	9,2	2,36	8,3	126,1	0,01	2,3	0,08	1,87	76,2	74,2	12,46	0,05
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	19	0,74	3	3,76	43,4	0,04	8,4		0,08	30,8	35,8	0,05	0,12
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,59				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
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66	0,001		0,04	0,1	2,4	2	0,3	0,02
	Итого:		18,04	17,11	76,95	614,7	0,366	11,96	0,13	2,115	220,3	335,6	51,9	2,23
Среда														
ТТК-87	Печень жареная с луком	80\16	4,6	2,9	10,4	121	0,06	4,3	0,05	0,16	17,5	54,6	0,3	0,41
520-2004	Каша пшеничная	150	3,75	5,7	5,4	184	0,13		0,07	0,76	39,9	168	24,1	0,88
77-2004	Икра кабачковая	23	1,01	4,11	5,14	73,8	0,02	4,41		1,32	10,6	24,1	2,88	0,018
ТТК-107	Чай каркаде	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	1,2	0,01
	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	2,1	0,09
	Итого:		18,75	18,11	68,94	662,5	0,325	12,95	0,16	2,465	258,7	406,8	57,28	2,578
Четверг														
ТТК-143	Зразы с сыром и соусом	80\20	3,8	1,3	1,052	128	0,1	0,7						
520-2004	Каша гречневая	150	9,13	6,39	41,18	221	0,12	6,12	0,16	2,1	115,82	40,8	12,86	0,39
214-2004	Свекла тушеная	60	0,84	3,42	0,28	49,32	0,03	4,94		0,02	65,2	27,3	0,032	0,46
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
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66	0,001		0,04	0,1	2,4	2	0,3	0,02
	Итого:		19,88	19,11	86,6	718,52	0,351	12,76	0,2	2,27	267,87	390,2	69,292	3,36

