

Согласовано:



Примерное меню.



завтрак для учащихся 1-4 классов Татинского 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	Квао 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	90/20	17,1	28,79	8,64	361
520-2004	Каша гречневая	180	10,45	7,23	47,26	295,7
	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,48	3,9
692-2004	Кофейный напиток	160	0,014	0,036	17,9	72,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,79	47
	Итого:		29,724	36,646	93,91	826,9
Среда						
ТТК-115	Плов из птицы	80/160	25,13	31,07	44,1	558
214-2004	Калуста 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	19,74	24,54	7,07	311,56
516-2004	Макаронь 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	90	19,44	15,81	29,7	313,6
ТТК-166	Картофельное пюре	140	2,37	3,95	19,34	123
	Огурцы соленые	35	0,25	0,035	0,35	4,4
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:		23,76	19,955	72,76	542,99
2 неделя						
Понедельник						
ТТК-104	Котлета рыбная .	90	11,98	11,42	15,98	185
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,59	4,29	20,8	132,8
	Огурцы соленые	30	0,23	0,03	0,49	3,9
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:		16,71	15,918	75,69	486,2

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	
Вторник							
359-2004	Сырники с морковью	140	20,99	18,05	52,7	378	
	Молоко сгущенное	25	1,76	2,26	13,71	81	
685-2004	Чай сахаром	180	13,5	0,18	13,53	54,89	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,79	47	
	Итого:		23,33	20,71	89,73	560,89	
Среда							
ТТК-151	Тефтели из птицы с соусом	90	45	12,78	23,95	14,77	327
ТТК-166	Картофельное пюре	180	3,07	5,16	25,08	160	
220-2004	Морковь тушеная	55	0,59	1,36	4,12	33,4	
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:		21,29	34,07	75,83	700,7	
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	

