

Согласовано:

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

А.Н.Николенко



Согласовано:

Директор МБОУ Жирновской СОШ

С.Я. Шкодин



Перспективное меню

Утверждаю:

Директор ООО "БК КОП"

А.В.Максимов



обед для детей с ОВЗ для школ Тацинского района на 2020-2021 г на сумму 60 рублей.

Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г, ТТК.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя														
Понедельник														
140-2004	Суп картофельный с вермишелью	200	0,9	4,7	15,7	110	0,06	2,5		2,5	18,2	64,1	12,1	0,01
428-2004	Сосиски "Детям"отварные	80	11,8	14,2	12,32	208	0,14	3,02	0,12	0,837	233,6	182	6,8	0,48
508-2004	Каша ячневая	150	4,89	4,44	31,6	186	0,13	10	0,12	0,076	39,9	168	24,1	0,88
	Огурец соленый	8	0,63	0	0,12	1,01	0,003	0,1		0,02	2,67	2,8	1,63	0,09
685-2004	Чай с сахаром	200\15	0,26		15,4	59,4	0,004	2,9		0,014	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
	Итого:		23,36	24,04	102,94	700,61	0,427	18,52	0,24	3,44	329,17	491,3	75,63	3,49
Вторник														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картоф.	200	1,85	4	10,6	131	0,03	0,08	0,13	0,24	29,68	71,9	9,4	0,12
ТТК-40	Котлеты из птицы	80	10,3	9,4	32,1	213	0,08	5,69	0,06	2,01	217,5	243	12,1	0,31
516-2004	Макароны отварные	150	4,44	3,57	16,1	164	0,07	5,06	0,03	0,62	8,52	35,9	6,4	0,65
76-2004	Икра баклажанная	63	3,4	6,12	0,52	74,9	0,08	7,03		0,14	14,1	43,6	14,7	0,48
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
	Итого:		25,97	23,84	105,52	837,1	0,36	18,86	0,22	3,06	352,6	497,5	84,3	3,93
Среда														
139-2004	Суп картофельный с горохом	200	6	4,4	21,5	143	0,2	5,8	0,06	0,24	29,68	71,9	20,4	0,71
ТТК-139	Жаркое по-домашнему из птицы	80\160	10,3	14,86	21,4	361	0,13	7,6	0,09	2,95	217,1	313	11,4	0,72
214-2004	Морковь тушеная	37	1,72	3,06	2,96	83	0,024	5,41	0,09	0,12	32,9	24,9	12,5	0,49
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	48	0,18	0,18	4,7	22,4	0,01	2,61		0,01	7,7	5,29	4,33	1,05
	Итого:		23,6	23,22	111,76	873	0,45	21,8	0,29	3,41	336,5	494,9	87,23	4,54

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг														
132-2004	Рассольник Ленинградский	200	3,21	9,2	14,72	123	0,06	4,04	0,02	0,07	81,01	176,1	1,28	0,21
ТТК-127	Отбивная из филе кур	80	11,4	7,4	20,1	208	0,21	4,84	0,04	0,08	191,4	172	25,7	0,08
520-2004	Каша пшеничная	150	2,59	5,85	19,3	124	0,045		0,05	0,54	13,9	59,1	13,95	0,9
214-2004	Свекла тушеная	29	0,76	0,8	3,2	24,6	0,008	9,6	0,12	0,06	17,2	13,2	6,8	0,26
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	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Итого:		23,1	23,95	100,52	775,2	0,417	21,38	0,23	3,55	338,31	494,8	78,73	3,48
Пятница														
150-2004	Суп рисовый с томатом	200	2,5	4,1	16,8	118	0,04	1,5	0,12	0,9	16,3	36,6	0,12	0,6
ТТК-98	Бризоль из минтая	80	8,9	13,3	6,97	217	0,09	0,75		1,84	124,5	192,3	17,12	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	30	3,77	2,19	1,17	57,1	0,01	0,21	0,003	0,003	64,2	66,9	4,11	0,38
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
	Яблоко	30	0,15	0,15	3,84	18,4	0,01	3,4		0,13	5,44	3,74	3,06	0,74
	Итого:		23,48	23,4	105,48	767,7	0,4	21,66	0,243	2,963	334,44	498,64	78,31	3,81
2 неделя														
Понедельник														
139-2004	Суп картофельный с фасолью	200	5,8	4	22,7	145	0,14	14,8	0,2	1	46,8	53,1	38,5	0,2
ТТК-115	Плов из птицы	80\160	10,42	16,26	15,24	261	0,07	1,47	0,03	2,09	142,3	198,6	0,02	0,5
77-2004	Икра из кабачков	60	0,33	0,01	12,68	37,2	0,036	4,8		0,18	12,3	63,1	2,22	0,93
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
	Итого:		25,4	24,07	103,62	710,4	0,361	21,45	0,24	3,278	345,1	501,4	84,94	3,5

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Вторник														
228-2004	Суп картофельный с клецками	200	5,6	6,9	10,4	221	0,042	11,5	0,06	1,23	22,6	72	14,6	1,07
ТТК-74	Мясо по-мински	80	11,1	8,36	38,3	226	0,02	0,03	0,14	2,18	72	74,4	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	20	0,48	1,98	2,48	28,6	0,03	5,5		0,05	20,3	23,6	12,2	0,08
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	25	0,11	0,11	2,73	13,1	0,002	3,17		0,01	3,91	2,69	2,2	0,53
	Итого:		26,07	23,85	107,71	855,9	0,424	21,37	0,21	3,54	337,01	498,99	87,65	4,1
Среда														
139-2004	Суп картофельный с горохом	200	6	4,4	21,5	143	0,2	6,8	0,16	0,24	29,68	71,9	20,4	1,04
ТТК-87	Печень жареная с луком	80\16	6,62	7,9	16,4	221	0,02	2,3	0,05	0,16	197,5	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	63	0,54	0,93	3,73	19,71	0,01	4,06		0,02	14,58	9,9	5,62	0,12
	Итого:		23,8	23,94	100,17	869,71	0,49	21,57	0,28	2,7	332,96	506,5	88	3,648
Четверг														
138-2004	Суп картофельный с рисом	200	3,87	2	16,4	85,6	0,13	13,4	0,09	0,76	13,04	49,28	19,1	0,74
ТТК-143	Зразы с сыром и соусом	80\25	3,8	12,3	1,052	128	0,1	0,7		2,1	214,2	120	8,12	0,39
520-2004	Каша гречневая	150	9,13	6,39	41,18	221	0,12	6,12	0,16	0,62	1,65	217	14,2	0,12
77-2004	Икра из кабачков	75	0,84	3,42	0,28	49,32	0,03	0,94		0,02	65,2	27,3	12,4	0,46
631-2004	Компот из свежих яблок	200	0,59		30,4	128	0,005	0,39		0,005	22,4	15,3	1,09	0,07
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,04				26,7	64,6	26,7	1,17
	Итого:		23,11	24,81	117,112	748,12	0,425	21,55	0,25	3,505	343,19	493,48	81,61	2,95

