

Согласовано:

Директор МБОУ Жирновской СОШ

С.Я.Шкодин



Примерное меню.

утверждаю:

Директор ООО "БК КОП"

А.В.Максимов



завтрак для учащихся Тацинского района на 2021 учебный год

на сумму 65,54 рублей.

Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г, 2011г, 2018г, ТТК.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
160-1004	Суп молочный с вермишелью	200	5,73	3,74	28,93	150,15
	Сыр твердый	15	3,07	3,45	0,37	45
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
694-2004	Какао на молоке сгущенном	180	3,97	3,1	25,2	131
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Печенье весовое	30	12,25	5,94	36,45	125,1
	Яблоки свежие	107	0,42	0,42	10,53	50,7
	<b>Итого:</b>		<b>27,04</b>	<b>24,08</b>	<b>110,85</b>	<b>612,24</b>
<b>Вторник</b>						
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
413-2004	Сосиски отварные с соусом	90\10	16,94	7,29	40,36	235
508-2004	Каша ячневая	150	4,89	4,44	31,6	186
203-2004	Свекла отварная	8	0,13	0,53	0,68	7,63
648-2004	Кисель плодово-ягодный	180	1,1	0,05	18,4	118
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
	<b>Итого:</b>		<b>26,18</b>	<b>19,92</b>	<b>109,65</b>	<b>701,12</b>
<b>Среда</b>						
ТТК-115	Плов из птицы	90\180	11,77	17,29	36,37	295
214-2004	Капуста тушеная	22	1,12	2,09	1,93	54,3
685-2004	Чай с сахаром	180\13,5	0,26		15,4	59,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	<b>Итого:</b>		<b>14,67</b>	<b>19,56</b>	<b>62,94</b>	<b>452,9</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>Четверг</b>						
ТТК-49	Птица тушеная с овощами	90\60	20,49	15,36	15,93	235
516-2004	Макароны отварные	150	4,44	3,57	16,1	164
530-2004	Морковь тушеная	10	0,57	1,59	2,43	28,1
639-2004	Компот из сухофруктов	180	0,59		33,4	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	<b>Итого:</b>		<b>27,61</b>	<b>20,7</b>	<b>77,1</b>	<b>599,3</b>
<b>Пятница</b>						
ТТК-74	Мясо по-мински	90	19,08	26,12	8,37	345
ТТК-166	Картофельное пюре	150	4,89	4,44	31,6	186
203-2004	Свекла отварная	12	0,17	0,82	1,06	11,79
685-2004	Чай с сахаром	180\13,5	0,26		15,4	59,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	<b>Итого:</b>		<b>25,92</b>	<b>31,56</b>	<b>65,67</b>	<b>646,39</b>
<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
ТТК-104	Котлета рыбная .	90	11,74	4,42	13,9	142,9
ТТК-166	Картофельное пюре	150	4,89	4,44	31,6	186
220-2004	Свекла тушеная	28	2,5	7,71	0,13	24,6
639-2004	Компот из сухофруктов	180	0,59		33,4	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	<b>Итого:</b>		<b>21,25</b>	<b>16,75</b>	<b>88,27</b>	<b>525,7</b>

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	<b>Вторник</b>					
359-2004	Сырники с морковью	150	15,51	13,24	39,59	271
	Молоко сгущенное	15	1	1,27	8,57	39,1
685-2004	Чай сахаром	180\13,5	0,26		15,4	59,4
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,85	47,24
	<b>Итого:</b>		<b>17,17</b>	<b>14,91</b>	<b>73,41</b>	<b>416,74</b>
	<b>Среда</b>					
ТТК-151	Тефтели из птицы с соусом	90\45	7,1	3,12	11,16	249,7
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,18	2,91	17,5	103
	Огурец соленый	28	0,1		0,22	1,86
694-2004	Какао на молоке сгущенном	180	5,14	4,32	18,74	135,77
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Печенье весовое	30	12,25	5,94	36,45	125,1
	<b>Итого:</b>		<b>28,29</b>	<b>16,47</b>	<b>93,31</b>	<b>659,63</b>
	<b>Четверг</b>					
ТТК-111	Птица отварная ( окорочка)	90	7,33	13,77	13,38	235
587-2004	Соус томатный	32	0,49	1,4	2,48	25
317-2004	Макароны отварные	150	8,69	2,28	39,4	212,52
214-2004	Капуста тушеная	40	1,35	2,54	2,32	65,4
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18	82,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	<b>Итого:</b>		<b>20,28</b>	<b>20,35</b>	<b>84,82</b>	<b>664,92</b>



№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
Пятница						
ТТК-167	Шницель куриный	90	15,32	9,99	19,39	242,8
587-2004	Соус томатный	20	0,31	0,88	1,55	15,63
520-2004	Каша гречневая	150	8,69	2,28	39,4	212,5
	Икра кабачковая	31	0,09	0,012	1,68	11,01
639-2004	Компот из сухофруктов	180	0,59		33,4	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,85	47,24
	<b>Итого:</b>		<b>26,92</b>	<b>13,742</b>	<b>114,51</b>	<b>701,38</b>
	<b>Среднее значение:</b>		<b>23,5</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>598</b>
	Экономист по ценам	<i>В.В. Кузнецова</i>				
	Технолог					