



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ №5

Т.И. Карявкина



Утверждаю:  
 Директор ООО "БК КОП"

А.В. Максимов

Примерное меню.

Завтрак для учащихся г.Белая Калитва и Белоголовый

района на 2021 учебный год на сумму 56,64 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
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
	Печенье весовое	30	12,25	5,94	36,45	125,1
	<b>Итого:</b>		<b>22,91</b>	<b>20,56</b>	<b>90,52</b>	<b>489,94</b>
<b>Вторник</b>						
344-2004	Омлет с мясными продуктами	150	15,47	15,4	13,11	231,3
	Огурец соленый	20	0,08		0,17	1,43
648-2004	Кисель плодово-ягодный	180	1,1	0,05	18,4	118
	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>18,57</b>	<b>32,06</b>	<b>50,77</b>	<b>442,17</b>
<b>Среда</b>						
ТТК-167	Шницель рубленный из птицы	90	15,32	9,99	19,39	242,8
587-2004	Соус томатный	15	0,36	0,5	1,61	12,74
317-2004	Макароны отварные	150	3,77	9,05	35,77	231
214-2004	Капуста тушеная	30	1,02	1,91	1,75	49,18
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>22,25</b>	<b>21,63</b>	<b>83,16</b>	<b>639,32</b>

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>Четверг</b>						
359-2004	Сырники с морковью	150	15,51	13,24	39,59	271
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3
692-2004	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	104,4
	Сыр твердый	15	3,07	3,45	0,37	45
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	Яблоки свежие	87	0,34	0,34	8,56	41,1
	<b>Итого:</b>		<b>22,09</b>	<b>21,26</b>	<b>78,46</b>	<b>530</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	20	1,03	3,5	5,33	37
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>26,78</b>	<b>34,24</b>	<b>69,94</b>	<b>671,6</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	30	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
	Мармелад	9,4	0,01		7,5	30,33
	<b>Итого:</b>		<b>21,25</b>	<b>16,75</b>	<b>95,77</b>	<b>556,03</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	0,03	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>13,67</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
317-2004	Макароны отварные	150	3,77	9,05	35,77	231
	Огурец соленый	26	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>29,88</b>	<b>22,61</b>	<b>111,58</b>	<b>787,63</b>
	<b>Четверг</b>					
ТТК-147	Котлета куриная	90	7,33	13,77	13,38	235
587-2004	Соус томатный	20	0,31	0,88	1,55	15,63
520-2004	Каша гречневая	150	8,69	2,28	39,4	212,52
78-2004	Икра кабачковая	30	0,096	0,012	1,68	11,01
648-2004	Кисель плягодный	180	1,1	0,05	18,4	118
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	44,2
	<b>Итого:</b>		<b>19,046</b>	<b>17,172</b>	<b>83,65</b>	<b>636,36</b>



