

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Т.И.Карякина

Примерное меню.

завтрак для учащихся 1-4 классов г.Белая Калитва и Белокалитвинского района

на 2022 учебный год на сумму 61,01 рублей.

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1 неделя						
Понедельник						
	Сыр твердый	15	3,48	4,42		54,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
ТТК-68	Каша манная на сгущ. мол.с масл.слив.	200\10	7,26	10,69	55,68	349
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
	Яблоки свежие	68	0,29	0,29	7,19	34,54
	Итого:		15,98	26,2	94,83	684,44
Вторник						
413-2004	Сосиски отварные с соусом	90\10	9,5	18,6	8,41	211,4
508-2004	Каша ячневая	150	5,03	4,44	32,7	190,8
203-2004	Свекла отварная	15	0,24		1,44	6,88
648-2004	Кисель плодово-ягодный	180	0,04		13,06	52,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:		17,85	23,36	75,29	555,78
Среда						
ТТК-115	Плов из птицы	80\160	25,2	31,16	44,27	559,8
685-2004	Чай с сахаром	180\13,5	0,18		13,53	54,89
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,224	13,77	65,8
	Итого:		27,51	31,384	71,57	680,49



Утверждено

Директор ООО "БК КОП"

А.В.Максимов

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
Четверг						
ТТК-49	Птица тушеная с овощами	80,54	19,8	24,61	7,09	312,4
516-2004	Макароны отварные	150	5,63	4,43	35,9	206,6
ТТК-107	Чай каркаде	185	0,185		14,47	58,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		27,135	29,2	67,3	624,6
Пятница						
ТТК-74	Мясо по-мински	90	16,35	14,34	26,92	284,3
ТТК-166	Картофельное пюре	110	1,9	3,15	15,38	97,8
203-2004	Свекла отварная	18	0,28		1,72	8,24
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:		20,23	17,65	67,39	492,33
2 неделя						
Понедельник						
ТТК-104	Котлета рыбная .	90	12,18	11,62	16,23	187,9
ТТК-166	Картофельное пюре	120	2,08	3,45	16,77	106,7
220-2004	Свекла тушеная	23	0,36	0,95	2,16	18,99
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:		16,53	16,198	73,58	478,09

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Вторник						
359-2004	Сырники с морковью	150	22,59	19,44	34,03	407,5
	Варенье яблочное	15	0,06	0,045	11,23	39,75
685-2004	Чай сахаром	180\13,5	0,18		13,53	54,89
	Яблоки свежие	84	0,34	0,366	8,22	39,48
	Итого:		23,17	19,851	67,01	541,62
Среда						
ТТК-151	Тефтели из птицы с соусом	90\45	12,83	24,04	14,83	328,6
ТТК-166	Картофельное пюре	150	2,6	4,31	20,97	133,4
	Огурец соленый	19	0,098	0,013	0,21	1,65
694-2004	Какао на молоке гущенном	180	3,33	3,44	22,02	133,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		20,378	31,963	67,87	643,95
Четверг						
ТТК-111	Птица отварная (окорочка)	90	22,23	19,12	0,28	262,7
587-2004	Соус томатный	20	0,18	0,75	0,83	11,01
317-2004	Макароны отварные	150	5,63	4,43	35,9	206,6
214-2004	Капуста тушеная	15	0,37	0,525	1,54	12,85
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		30,83	25,165	66,59	622,96

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
Пятница						
ТТК-167	Шницель куриный	90	14,67	16,43	13,04	259,5
587-2004	Соус томатный	20	0,296	1,22	1,34	17,8
520-2004	Каша гречневая	150	8,81	6,09	39,8	249
	Икра кабачковая	20	0,238	0,93	1,53	15,61
639-2004	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	28,58	117,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Яблоки свежие	85	0,34	0,34	8,35	40,07
	Итого:		26,264	25,188	102,48	746,48
	Среднее значение:		22,6	23,9	69,1	590,6

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
1	Плов	100	10,0	10,0	10,0	100,0
2	Суп	100	10,0	10,0	10,0	100,0
3	Салат	100	10,0	10,0	10,0	100,0
4	Хлеб	100	10,0	10,0	10,0	100,0
5	Чай	100	10,0	10,0	10,0	100,0
6	Кофе	100	10,0	10,0	10,0	100,0
7	Сок	100	10,0	10,0	10,0	100,0
8	Молоко	100	10,0	10,0	10,0	100,0
9	Сметана	100	10,0	10,0	10,0	100,0
10	Масло	100	10,0	10,0	10,0	100,0
11	Сахар	100	10,0	10,0	10,0	100,0
12	Соль	100	10,0	10,0	10,0	100,0
13	Уксус	100	10,0	10,0	10,0	100,0
14	Лимон	100	10,0	10,0	10,0	100,0
15	Яблоко	100	10,0	10,0	10,0	100,0
16	Банан	100	10,0	10,0	10,0	100,0
17	Груша	100	10,0	10,0	10,0	100,0
18	Персик	100	10,0	10,0	10,0	100,0
19	Вишня	100	10,0	10,0	10,0	100,0
20	Слива	100	10,0	10,0	10,0	100,0
21	Черника	100	10,0	10,0	10,0	100,0
22	Клубника	100	10,0	10,0	10,0	100,0
23	Малина	100	10,0	10,0	10,0	100,0
24	Смородина	100	10,0	10,0	10,0	100,0
25	Рябина	100	10,0	10,0	10,0	100,0
26	Облепиха	100	10,0	10,0	10,0	100,0
27	Кизил	100	10,0	10,0	10,0	100,0
28	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
29	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
30	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
31	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
32	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
33	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
34	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
35	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
36	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
37	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
38	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
39	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
40	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
41	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
42	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
43	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
44	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
45	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
46	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
47	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
48	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
49	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
50	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
51	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
52	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
53	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
54	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
55	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
56	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
57	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
58	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
59	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
60	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
61	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
62	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
63	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
64	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
65	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
66	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
67	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
68	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
69	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
70	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
71	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
72	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
73	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
74	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
75	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
76	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
77	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
78	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
79	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
80	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
81	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
82	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
83	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
84	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
85	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
86	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
87	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
88	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
89	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
90	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
91	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
92	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
93	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
94	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
95	Смородина черная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
96	Смородина красная	100	10,0	10,0	10,0	100,0
97	Смородина желтая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
98	Смородина фиолетовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
99	Смородина розовая	100	10,0	10,0	10,0	100,0
100	Смородина белая	100	10,0	10,0	10,0	100,0