

Согласовано
И.О. Главного Государственного
санитарного врача г. Белая Калитва
в Белокалитвинском, Морозовском,
Тацинском, Советском, Обливском,
Милютинском районах
И.П. Веревкина

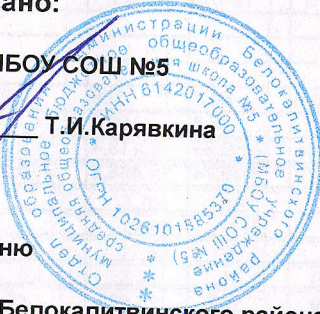


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Т.И. Карявкина

Перспективное меню



Утверждаю:

Директор ООО "БК КОП"

А.В. Максимов



завтрак для учащихся 1-4 классов г. Белая Калитва и Белокалитвинского района на 2020-2021 учебный год на сумму 54,99 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	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя														
Понедельник														
428-2004	Сосиски "Детям"отварные	80	8,8	16,1	0,32	208	0,14	0,02	0,17	0,37	133,6	132	6,8	0,48
508-2004	Каша ячневая	150	4,89	4,44	31,6	186	0,13	10	0,12	0,76	39,9	168	24,1	0,88
	Огурец соленый	5	0,04	0	0,08	0,65	0,0015	0,07		0,015	1,72	1,8	1,05	0,045
685-2004	Чай с сахаром	200\15	0,26		15,4	59,4	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:		18,8	21,24	75,2	590	0,36	12,99	0,29	3,9	210,02	376,2	62,95	3,43
Вторник														
ТТК-40	Котлеты из птицы	80	6,22	10,8	10,95	213	0,08	5,69	0,06	2,01	125,2	163	12,1	0,31
516-2004	Макароны отварные	150	4,44	3,57	16,1	164	0,07		0,21	0,62	8,52	35,9	6,4	0,65
76-2004	Икра баклажанная	53	2,91	5,24	14,6	64	0,07	6		0,12	12	37,2	12,6	0,42
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	1,1	0,05	18,4	118	0,01			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:		19,55	20,36	87,85	695,2	0,32	12,69	0,27	2,8	228,5	339,2	72,8	3,75
Среда														
ТТК-139	Жаркое по-домашнему из птицы	80\160	14,1	17,86	21,4	361	0,23	7,6	0,09	2,2	175,4	293	16,5	1,24
214-2004	Морковь тушеная	30	1,4	2,49	2,41	67,5	0,02	4,4	0,12	0,1	26,8	20,3	10,2	0,4
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	51	0,19	0,19	4,89	23,4	0,005	6,5		0,01	8	5,5	4,5	1,1
	Итого:		21,16	21,24	89,9	716,1	0,35	18,89	0,21	2,315	259,3	398,7	69,8	3,98

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Четверг														
358-2004	Сырники со сметаной	140\15	20,1	19,6	60,5	308	0,21	8,84	0,24	0,08	261	376	43,7	0,68
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
	Яблоко	35	0,15	0,15	3,84	18,4	0,01	3,4		0,13	5,44	3,74	3,06	0,74
	Итого:		20,51	19,75	79,74	485,8	0,22	15,14	0,24	3,01	274,54	389,54	51,06	2,28
Пятница														
ТТК-98	Бризоль из мяты	80	4,9	14,3	6,97	217	0,09	0,75		1,84	14,2	21,4	12,1	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	32,2	1,2
77-2004	Икра из кабачков	53	6,84	3,98	2,14	104	0,025	0,38	0,01	0,008	117	122	7,5	0,7
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	1,1	0,05	31,4	118	0,01	1		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
	Итого:		19,9	21,94	85,81	678,2	0,365	17,93	0,13	1,938	255,2	342,5	93,5	3,79
2 неделя														
Понедельник														
ТТК-115	Плов из птицы (цыплята)	80\160	10,42	15,3	5,64	261	0,07	1,47	0,16	2,09	23,6	143	24,2	0,5
77-2004	Икра из кабачков	64	0,36	0,02	6,12	40,1	0,04	16		0,2	126	68	2,4	1
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:		19,63	19,12	64,76	568,3	0,225	17,85	0,17	2,298	293,3	397,6	70,8	3,37

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Вторник														
ТТК-74	Мясо по-мински (окорочка)	80	11,1	11,7	8,3	226	0,08	1,1	0,14	2,58	22	54,4	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	28	0,74	3	3,76	43,4	0,04	8,4		0,08	30,8	35,8	18,5	0,12
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	30	0,14	0,14	3,36	16,1	0,003	3,9		0,01	4,8	3,3	2,7	0,66
	Итого:		20,76	21,34	69,22	652,7	0,453	14,57	0,15	2,74	275,8	419,8	79,85	3,2
Среда														
ТТК-87	Печень жареная с луком	80\16	10	5,9	10,4	221	0,32	17,3	0,05	0,16	117,52	154	0,3	0,41
520-2004	Каша ячневая	150	3,75	5,7	5,4	184	0,13		0,12	0,76	39,9	168	24,1	0,88
76-2004	Икра баклажанная	50	1,68	6,85	8,58	123	0,03	7,35		2,2	17,7	40,2	4,8	0,03
685-2004	Чай каркаде	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	1,8
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Апельсин	51	0,45	1,04	4,15	21,9	0,01	4,52		0,02	16,2	11	6,25	0,14
	Итого:		21,76	20,39	76,53	778,1	0,6	33,17	0,17	3,34	232,02	451,8	70,15	4,43
Четверг														
355-2004	Вареники ленивые со сметаной	160\20	19,63	19,36	41,9	382	0,09	0,88	0,71	0,48	207	239,6	39,9	1,02
685-2004	Чай с сахаром	200\15	0,26		15,4	59,4	0,04	2,9		2,8	8,1	9,8	4,3	0,86
	Яблоко	54	0,21	0,21	5,18	24,8	0,05	7,02		0,01	8,6	5,94	4,86	1,18
	Итого:		20,1	19,6	62,4	466,2	0,18	10,8	0,71	3,29	223,7	255,34	49,06	3,06

Согласовано:

И.О. Главного Государственного
санитарного врача г.Белая Калитва
в Белокалитвинском, Морозовском,
Тацинском, Советском, Обливском,
Милютинском районах
Н.П.Веревкина



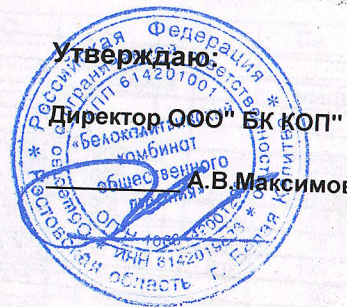
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5
Т.И. Карякина



Утверждаю:

Директор ООО "БК КОП"
А.В.Максимов



Перспективное меню

обед для учащихся 1-4 классов г.Белая Калитва и Белокалитвинского района на 2020-2021 учебный год на сумму 54,99 рублей.

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

№ рец.	Наименование блюд	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								
451-2004	Биточки куриные(окорочка) с соус.	80\18	6,22	10,8	10,95	213	0,12	16,5		0,92	18,2	64,1	24,1	1
520-2004	Каша гречневая	150	9,13	6,39	41,1	321	0,08	5,69	0,06	0,12	225,3	163	12,1	0,31
685-2004	Чай с сахаром	200\15	0,26		15,4	59,4	0,004		0,16	0,62	31,5	217	42,1	2,03
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09	2,9		2,8		9,8	4,3	0,39
	Итого:		21,39	22,59	110,95	839,6	0,59	25	0,22	4,4	26,7	64,6	109,3	1,17
Вторник														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картоф.	200	1,85	4	10,6	131								
ТТК-40	Котлеты из птицы	80	6,22	10,8	10,95	213	0,2	12,8	0,13	0,24	29,68	71,9	29,4	1,64
516-2004	Макароны отварные	150	4,44	3,57	16,1	164	0,08	4,69	0,06	2,01	225,3	263	12,1	0,31
214-2004	Капуста тушеная	25	0,39	0,22	2,33	11,1	0,07		0,12	0,62	8,52	35,9	6,4	0,65
ТТК-107	Чай каркаде	200	1	0,2	20,2	92	0,01	2,64		0,02	9,68	11,26	5,8	0,47
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,02	4		0,2	14	14	8	0,7
	Итого:		18,78	19,49	87,98	747,3	0,09	24,13	0,31	3,09	26,7	64,6	88,4	1,17
Среда														
139-2004	Суп картофельный с горохом	200	6	4,4	21,5	143								
ТТК-139	Жаркое по-домашнему из птицы	80\160	14,1	17,86	21,4	361	0,2	12,8	0,06	0,24	29,68	71,9	20,4	1,04
214-2004	Морковь тушеная	54	2,52	4,48	4,33	121,5	0,23	7,6	0,01	2,2	175,4	293	16,5	1,24
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,59		33,4	128	0,03	0,93	0,21	0,18	48,2	36,5	18,36	0,72
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,005	0,39		0,005	22,4	15,3	11,9	0,07
	Итого:		28,09	27,44	108,43	889,7	0,09	21,72	0,28	2,6	26,7	64,6	26,7	1,17
											302,38	481,3	93,86	4,24

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Четверг													
132-2004	Рассольник Ленинградский	200	3,21	5,2	14,72	123	0,06	21,04	0,02	1,07	41,01	94,2	1,28	1,88
ТТК-143	Зразы с сыром (фарш куриный)	80	16,8	16,2	34,8	339	0,18			2,65	105,33	201	12,65	1,04
520-2004	Каша пшеничная	150	1,35	3,29	7,63	74,6	0,04	0,14	0,17	0,24	19,1	34	15,65	0,6
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			3,97	26,7	64,6	26,7	1,17
	Итого:		27,64	27,39	107,35	788,8	0,39	21,48	0,19	3,97	321,84	511,8	87,28	4,79
	Пятница													
150-2004	Суп рисовый с томатом	200	2,5	4,1	16,8	118	0,04	1,5	0,04	0,9	16,3	36,6	0,12	0,6
ТТК-98	Бризоль из минтая	80	4,9	14,3	6,97	217	0,09	0,75		1,84	183,2	223,4	2,14	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	32,2	1,2
76-2004	Икра баклажанная	15	0,44	0,17	1,77	9,76	0,001	1,33	0,001	0,001	5,84	6,06	21,4	0,19
648-2004	Кисель плодово-ягодный	200	1,1	0,05	31,4	118	0,01	1		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
	Итого:		16	22,23	102,24	701,96	0,381	20,38	0,161	2,831	329,34	465,16	97,56	3,88
	2 неделя													
	Понедельник													
139-2004	Суп картофельный с фасолью	200	5,8	4	22,7	145	0,14	17,5	0,02	1	46,8	53,1	38,5	0,2
ТТК-115	Плов из птицы (цыплята)	80\160	10,42	15,3	5,64	261	0,07	1,47	0,16	0,12	83,6	243,6	24,2	0,5
77-2004	Икра из кабачков	85	0,47	0,02	8,07	52,9	0,05	1,23		0,26	166,3	89,7	3,16	1,32
685-2004	Чай с сахаром	200\15	0,26		15,4	59,4	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:		21,83	20,02	79,61	654,5	0,354	23,1	0,18	4,18	331,5	460,8	96,86	4,05

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Вторник														
110-2004	Борщ из свежей капусты с карт.	200	1,85	4	10,6	131	0,19	11,5	0,21	1,23	22,6	72	12,1	1,07
ТТК-74	Мясо по-мински (окорочка)	80	11,1	11,7	8,3	226	0,08	1,1	0,14	2,58	122,4	54,4	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	17	0,44	1,8	2,25	26	0,02	5,04		0,04	18,4	21,4	11,1	0,07
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
	Итого:		22,17	24	74,95	750,2	0,62	18,81	0,36	3,92	381,6	474,1	81,85	3,56
Среда														
228-1982	Суп картофельный с клецками	200	5,6	6,9	10,4	221	0,19	11,5	0,02	1,23	22,6	72	24,6	1,07
ТТК-87	Печень жареная с луком	80\16	10	5,9	10,4	221	0,02	3,3	0,05	0,16	217,1	154	0,3	0,41
520-2004	Каша ячневая	150	3,75	5,7	5,4	184	0,13		0,12	0,76	39,9	168	24,1	0,88
76-2004	Икра баклажанная	42	1,34	5,48	6,86	98,4	0,02	5,88		1,76	14,1	32,1	3,84	0,02
639-2004	Компот из сухофруктов	200	0,59		33,4	128	0,005	0,39		0,005	22,4	15,3	11,9	1,07
	Хлеб пшеничный	50	4,88	0,7	27,8	136,2	0,09				26,7	64,6	26,7	1,17
	Итого:		26,16	24,68	94,26	988,6	0,455	21,07	0,19	3,915	342,8	506	91,44	4,62
Четверг														
3137-2004	Суп картофельный с горохом	200	8,7	7,9	22	188	0,13	21,5	0,12	1,12	24,5	139	37	0,12
ТТК-53	Цыплята тушеные с овощами	80\53	6,4	8,1	24,6	255	0,07	0,5		2,43	201,4	85,5	20,1	0,99
520-2004	Каша гречневая	150	9,13	6,39	41,1	321	0,3		0,16	0,62	1,65	217	14,4	2,03
694-2004	Какао на сгущенном молоке	200	3,97	3,1	25,2	131	0,02	0,3		0,01	129,7	118	31	1,1
	Хлеб пшеничный	47	4,28	0,47	24,5	119	0,08				25,1	60,7	25,1	1,09
	Итого:		32,48	25,96	137,4	1014	0,6	22,3	0,28	4,18	382,35	620,2	127,6	5,33

