



# МЕНЮ



МБОУ «СОШ №62»

4 октября 2023 г.

Директор *Андрей Лемасов*

Согласовано



Помер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

### Завтрак детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

302/96	Каша пшеничная вязкая	200	10	6	8,1	33,3	237,3
ТТК 234	Котлета домашняя	60	38	10,4	7,8	8,3	138,7
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	13	0,6	0,2	27	111
373	Булочка с кунжутом	60	6	5,4	5,1	22,5	160
<b>ИТОГО :</b>		<b>520</b>	<b>67,00</b>	<b>22,40</b>	<b>21,20</b>	<b>91,10</b>	<b>647,00</b>

### Комплекс на 90 руб

415/96	Рис припущенный с томатом	150	15,5	4	5,2	33	194,8
ТТК 270	Котлета "Нежная"	75	64	11,7	7,3	7,1	140
ТТК 33	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
756	Булочка Творожная	50	10	0	0	0	
<b>ИТОГО :</b>		<b>482</b>	<b>95,50</b>	<b>15,90</b>	<b>12,50</b>	<b>55,30</b>	<b>395,90</b>

### Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10,5	2,1	5,8	13,9	116,7
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	59,9	14,4	10,4	8,3	185,4
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 33	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 7	Батон	50	3	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 262	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	4,1	5,3	1,1	34,5	168,5
<b>ИТОГО :</b>		<b>757</b>	<b>97,00</b>	<b>33,80</b>	<b>24,20</b>	<b>129,10</b>	<b>873,70</b>

### Завтрак

ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	27,5	6,3	10,2	44,2	285,4
ТТК 33	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
200	Слоба с конфитюром	50	8,5	3,6	2	26	136
<b>ИТОГО :</b>		<b>450</b>	<b>42,00</b>	<b>10,10</b>	<b>12,20</b>	<b>85,40</b>	<b>482,50</b>

### Завтрак 1

ТТК 31	Макаронные изделия отварные с маслом	150	10,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 38	Сок	200	20	0	0	27,4	110
210	Пицца с мясом	70	25	4,7	10	33	239,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>420</b>	<b>55,50</b>	<b>10,50</b>	<b>14,90</b>	<b>95,90</b>	<b>558,30</b>

### Полдник

	Сок Мой	1	22	0	0	24	96
210	Пицца с мясом	70	25	4,7	10	33	239,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>71</b>	<b>47,00</b>	<b>4,70</b>	<b>10,00</b>	<b>57,00</b>	<b>335,40</b>

Заведующий производством

Ответственный за питание

*Чепкасова Рушания Зямылевна*

/ Чепкасова Рушания Зямылевна /

/ Бегешев М. В. /