



МЕНЮ



МБОУ «СОШ №62»

11 октября 2023 г.

Директор: *А.И. Дудкина* С.И.

Согласовано

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	----------	---------------------

Завтрак детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 26	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	23,5	8,1	10,8	39,9	290
ТТК 90	Сырники из творога	50	30	8	5,3	11,2	123,9
ТТК 29	Кисель витаминный	200	11	0	0	26,3	105,7
ТТК 7	Батон	50	2,5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		510	67,00	19,70	17,20	98,80	629,60

Комплекс на 90 руб

ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 400	Котлета "Нежность"	80	52	13,5	9,4	7,3	167,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
0	Маффин фруктовый	70	17	0	0	0	
ИТОГО :		507	88,50	21,90	15,20	58,30	460,70

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 466	Котлета "Переменка"	90	54	13	16,4	11,1	244
ТТК 418	Рагу из картофеля с кабачками	150	19	2	6,7	15,1	129,4
ТТК 183	Компот из изюма	200	9	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	4,5	6,3	1,3	41,4	202,3
ИТОГО :		710	97,00	23,70	30,20	111,70	809,40

Завтрак

ТТК 541	Спагетти отварные с маслом	150	10,5	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 188	Сок	200	20	0	0	27,4	110
204	Шаньга с сыром	50	18	5,7	5,9	12,7	128,5
ИТОГО :		400	48,50	11,20	10,30	73,40	436,50

Полдник

	Коктейль молочный "Топтыжка"	1	40	5,6	6,4	18,6	154
0	Маффин фруктовый	70	17	0	0	0	
ИТОГО :		71	57,00	5,60	6,40	18,60	154,00

Заведующий производством

Чепкасова

/ Чепкасова Рушания Зямилевна /

Ответственный за питание

Бегешев

/ Бегешев М. В. /