



# МЕНЮ



Школа №62  
12 января 2023 г.  
Директор *А.И. Жуков*  
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 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	14	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 234	Котлета домашняя	65	40,5	11,2	7,9	9	150,2
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	5	0,2	0	15,2	61,1
373	Булочка с кунжутом	60	6	5,4	5,1	22,5	160
ИТОГО :		532	67,00	25,40	19,70	85,40	625,30

### Комплекс для 5-8 кл

ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 270	Котлета "Нежная"	75	44,5	11,7	7,3	7,1	140
ТТК 484	Компот из мандарин	200	8,5	0,3	0,1	26,6	104,6
204	Шаньга с сыром	65	23,5	7,4	7,7	16,5	167
ИТОГО :		490	87,50	24,90	19,50	83,50	609,60

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

ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей	250/12,5/10	23	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	90	42,5	19,1	7,7	16,2	209
ТТК 484	Компот из мандарин	200	8,5	0,3	0,1	26,6	104,6
210	Сырная палочка	45	12	2,9	4,5	17,5	123,3
ИТОГО :		758	97,00	33,10	24,10	109,20	785,90

### Завтрак

ТТК	Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)	80/20	44	12,5	17,2	19,3	281,6
ИТОГО :		100	44,00	12,50	17,20	19,30	281,60

### Полдник

ТТК	Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)	80/20	44	12,5	17,2	19,3	281,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	5	0,2	0	15,2	61,1
773	Булочка Веснушка	50	4,5	3,8	3,1	28,2	156
ИТОГО :		357	53,50	16,50	20,30	62,70	498,70

Заведующий производством

*Чепкасова*

/ Чепкасова Рушания Зямилевна /

Ответственный за питание

*Бегешев*

/ Бегешев М. В. /