

ООО МАНГО



МЕНЮ



МБОУ «СОШ №62»

18 сентября 2023 г.

Директор *И.И.И.*

Согласовано

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

Завтрак детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 191	Каша гречневая вязкая	200	12,5	5,5	5,7	22,9	166,7
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	50	31,5	10,6	4,3	9	116,1
3	Бутерброд с сыром	45/15	15,5	7,6	5	23,6	170,2
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ИТОГО :		510	67,00	25,20	16,60	71,30	534,00

Комплекс на 90 руб

ТТК 191	Каша гречневая вязкая	150	9,5	4,1	4,3	17,2	125
ТТК 270	Котлета "Нежная"	75	60	11,7	7,3	7,1	140
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
204	Шаньга с сыром	65	22,5	7,4	7,7	16,5	167
ИТОГО :		490	95,50	23,40	19,30	60,80	509,70

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 45	Огурец свежий	70	8,4	0,6	0	2,4	11,2
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	8,5	1,7	5,7	7,6	85,5
302/96	Каша пшеничная вязкая	150	7,5	4,5	6,1	25	178
ТТК 234	Котлета домашняя	90	57	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
542/16	Булочка зерновая	70	6,1	5,6	2,2	34,8	181
ИТОГО :		790	97,00	28,30	25,70	102,50	742,70

Полдник

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
3	Бутерброд с сыром	45/15	15,5	7,6	5	23,6	170,2
ИТОГО :		410	46,00	13,10	9,40	84,30	478,20

Заведующий производством

/ Чепкасова Рушания Зямилевна /

Ответственный за питание

/ Бегешев М. В. /