



# МЕНЮ



Школа №62  
23 января 2023 г.  
Директор *А.И. Жуковская*  
Согласовано

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

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

100/08	Макаронные изделия отварные с овощами (лук, морк)	130	11,8	4,6	7,1	28,1	194,8
ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	120	49,2	17,6	7	5,2	154,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	60	3	4,3	1,3	25,7	132
<b>ИТОГО :</b>		<b>510</b>	<b>67,00</b>	<b>26,70</b>	<b>15,40</b>	<b>79,00</b>	<b>559,30</b>

### Комплекс для 5-8 кл

404	Каша гречневая с овощами (лук репка, морковь, кукуруза конс)	150	19,5	7,7	5,6	35,1	222,4
ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	120	49,2	17,6	7	5,2	154,8
ТТК 187	Компот из вишни	200	10,5	0,2	0	23,7	92
210	Сырная палочка	50	13,8	3,2	5	19,4	137
<b>ИТОГО :</b>		<b>520</b>	<b>93,00</b>	<b>28,70</b>	<b>17,60</b>	<b>83,40</b>	<b>606,20</b>

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

138/04	Суп картофельный с пшеничной крупой с курицей (200/12,5)	200/12,5	15,5	5,3	4,3	16,4	125,8
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11	5,5	4,4	33,3	198
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	54,5	13	16,4	11,1	244
ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 187	Компот из вишни	200	10,5	0,2	0	23,7	92
542/16	Булочка зерновая	40	4	3,2	1,3	19,9	103,4
<b>ИТОГО :</b>		<b>743</b>	<b>97,00</b>	<b>27,60</b>	<b>27,30</b>	<b>107,30</b>	<b>785,20</b>

### Завтрак

ТТК 26	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	23,5	8,1	10,8	39,9	290
<b>ИТОГО :</b>		<b>210</b>	<b>23,50</b>	<b>8,10</b>	<b>10,80</b>	<b>39,90</b>	<b>290,00</b>

### Полдник

ТТК 26	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	23,5	8,1	10,8	39,9	290
ТТК 188	Сок	200	20	0	0	27,4	110
102	Пирожок печеный с повидлом	50	12,5	2,9	2,9	27,1	145,3
<b>ИТОГО :</b>		<b>460</b>	<b>56,00</b>	<b>11,00</b>	<b>13,70</b>	<b>94,40</b>	<b>545,30</b>

Заведующий производством

Ответственный за питание

*Чепкасова*  
*Бегшев*

/ Чепкасова Рушания Зямилевна /

/ Бегшев М. В. /