



# МЕНЮ



МБОУ «СОШ №62»

26 сентября 2023 г.

Директор *С. В. Бегешев*

Согласовано



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

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

ТТК 45	Огурец свежий	45	5,4	0,4	0	1,5	7,2
ТТК 20	Картофельное пюре	150	13	3,2	8,3	21,8	189
87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	36	13,1	13,6	14	228,7
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	8	0,6	0	24,1	94,7
542/16	Булочка зерновая	52	4,6	4,1	1,7	25,8	134,4
ИТОГО :		537	67,00	21,40	23,60	87,20	654,00

### Комплекс на 90 руб

ТТК 20	Картофельное пюре	150	13	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	57	14,4	10,4	8,3	184,7
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
210	Сырная палочка	50	14	3,2	5	19,4	137
ИТОГО :		497	90,00	21,00	23,70	64,70	571,80

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

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	16,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	57	14,4	10,4	8,3	184,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	160	11	5,9	4,7	35,5	211,2
ТТК 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	64	5	6,7	1,4	44,1	215,7
ИТОГО :		727	97,00	37,30	24,60	117,90	843,90

### Завтрак

196	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	23,5	8,5	9,7	32,3	251
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
432	Бутерброд с джемом	50	11,5	2,4	0,7	15,7	78,5
ИТОГО :		467	41,00	11,10	10,40	63,20	390,60

### Полдник

	Сок Мой	1	22	0	0	24	96
747	Котлета в тесте	70	28	0	0	0	
ИТОГО :		71	50,00			24,00	96,00

Заведующий производством

Ответственный за питание

*Чепкасова* / Чепкасова Рушания Зямилевна /  
*Бегешев* / Бегешев М. В. /