



МЕНЮ



МБОУ «СОШ №62»

29 сентября 2023 г.

Директор *Александр Марси*
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 94	Чай с молоком	200	7,5	1,5	1,6	15,8	81
542/16	Булочка зерновая	67	6	5,3	2,1	33,3	173,2
ИТОГО :		527	67,00	22,90	19,80	100,20	668,10

Комплекс на 90 руб

ТТК 404	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук репка, морковь)	150	17,5	8,6	7,5	37,8	256
ТТК 270	Котлета "Нежная"	75	60	11,7	7,3	7,1	140
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
373	Булочка с кунжутом	50	8	4,5	4,2	18,7	133,3
ИТОГО :		482	91,50	25,00	19,00	78,80	590,40

Обед детей 1 смена, обучающихся в 1-4 классах

ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	10	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	18	2	6,7	15,1	129,4
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	69	5,5	7,3	1,5	47,6	232,6
ИТОГО :		719	97,00	24,70	30,50	107,90	801,70

Завтрак

ТТК 90	Сырники из творога	100	43	15,9	10,7	22,5	247,8
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6	0,2	0	15,2	61,1
ИТОГО :		307	49,00	16,10	10,70	37,70	308,90

Заведующий производством

Ответственный за питание

Чепкасова
Бегешев

/ Чепкасова Рушания Зямилевна /

/ Бегешев М. В. /