



# МЕНЮ



Директор

Согласовано

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

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

|                |                                  |            |              |              |              |               |               |
|----------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК 26         | Каша пшеничная 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         |
| <b>ИТОГО :</b> |                                  | <b>527</b> | <b>67,00</b> | <b>22,90</b> | <b>19,80</b> | <b>100,20</b> | <b>668,10</b> |

### Бесплатное питание 67 руб

|                |                       |            |              |              |              |               |               |
|----------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК 57         | Рис припущенный       | 150        | 14           | 3,5          | 4,2          | 35,3          | 196,5         |
| ТТК 479        | Котлета из индейки    | 60         | 38,3         | 12,1         | 4,9          | 8             | 105,6         |
| ТТК 231        | Соус красный основной | 50         | 1,5          | 0,4          | 0,9          | 2,9           | 22            |
| ТТК183         | Компот из сухофруктов | 200        | 8,5          | 1,6          | 0,4          | 34,8          | 147,8         |
| ТТК 7          | Батон                 | 46         | 2,3          | 3,3          | 1            | 19,7          | 101,2         |
| ТТК 45         | Огурец свежий         | 20         | 2,4          | 0,2          | 0            | 0,7           | 3,2           |
| <b>ИТОГО :</b> |                       | <b>526</b> | <b>67,00</b> | <b>21,10</b> | <b>11,40</b> | <b>101,40</b> | <b>576,30</b> |

### Бесплатное питание 60 руб

|                |                       |            |              |              |              |              |               |
|----------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК 57         | Рис припущенный       | 150        | 14           | 3,5          | 4,2          | 35,3         | 196,5         |
| ТТК 479        | Котлета из индейки    | 60         | 38,3         | 12,1         | 4,9          | 8            | 105,6         |
| ТТК 231        | Соус красный основной | 50         | 1,5          | 0,4          | 0,9          | 2,9          | 22            |
| ТТК 95         | Чай с сахаром         | 200        | 3,5          | 0,2          | 0            | 20           | 77,7          |
| ТТК 7          | Батон                 | 55         | 2,7          | 4            | 1,2          | 23,5         | 121           |
| <b>ИТОГО :</b> |                       | <b>515</b> | <b>60,00</b> | <b>20,20</b> | <b>11,20</b> | <b>89,70</b> | <b>522,80</b> |

### Комплекс ОВЗ 119,40 руб - льготное питание

|                |   |                 |               |              |              |               |                 |
|----------------|---|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК 24         | Каша овсяная "Геркулес"                       | 200/10          | 30,5          | 7,8          | 12,7         | 34,3          | 283             |
| ТТК 95         | Чай с сахаром                                 | 200             | 3,5           | 0,2          | 0            | 20            | 77,7            |
| ТТК 7          | Батон   | 40              | 2             | 2,9          | 0,9          | 17,1          | 88              |
| ТТК 56         | Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной | 200/12,5/<br>10 | 21,5          | 5            | 7,3          | 13,9          | 142,4           |
| ТТК 57         | Рис припущенный                               | 150             | 14            | 3,5          | 4,2          | 35,3          | 196,5           |
| ТТК 479        | Котлета из индейки                            | 60              | 38,3          | 12,1         | 4,9          | 8             | 105,6           |
| ТТК 231        | Соус красный основной                         | 50              | 1,5           | 0,4          | 0,9          | 2,9           | 22              |
| ТТК 93         | Чай с лимоном                                 | 200/7           | 6             | 0,2          | 0            | 15,2          | 61,1            |
| ТТК 7          | Батон   | 42              | 2,1           | 3            | 0,9          | 18            | 92,4            |
| <b>ИТОГО :</b> |   | <b>1 182</b>    | <b>119,40</b> | <b>35,10</b> | <b>31,80</b> | <b>164,70</b> | <b>1 068,70</b> |

### Комплекс на 120 руб

|                |   |            |               |              |              |               |               |
|----------------|---|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 162            | Салат из свежих огурцов, помидор с перцем | 75         | 11,25         | 0,7          | 7,4          | 2,5           | 79,5          |
| ТТК 57         | Рис припущенный                           | 150        | 14            | 3,5          | 4,2          | 35,3          | 196,5         |
| ТТК 38         | Котлеты из филе грудки                    | 70         | 44            | 14,8         | 6            | 12,6          | 162,6         |
| ТТК 231        | Соус красный основной                     | 50         | 1,5           | 0,4          | 0,9          | 2,9           | 22            |
| ТТК183         | Компот из сухофруктов                     | 200        | 8,5           | 1,6          | 0,4          | 34,8          | 147,8         |
| ТТК 7          | Батон                                     | 45         | 2,25          | 3,2          | 1            | 19,3          | 99            |
| 259            | Слойка с ветчиной и сыром                 | 75         | 38,5          | 11,1         | 17           | 1,2           | 204           |
| <b>ИТОГО :</b> |   | <b>665</b> | <b>120,00</b> | <b>35,30</b> | <b>36,90</b> | <b>108,60</b> | <b>911,40</b> |

Зав. учебно-метод. кабинетом / Кузнецова Е. В.