

**Меню на "22" ноября 2023 года**

Российская Федерация  
город Пенза  
Индивидуальный предприниматель  
Шептунова Ольга Брониславовна  
ОГРНИП 319563510029032  
ИНН 3102121014

ИП Шептунова О.Б. столовая при МБОУ СОШ № 68/1

| Наименование                                 | Цена, руб     | Выход, гр    | № в сборнике рецептур | Белки | Жиры  | Углевод ы | Эн. Ценно сть |
|--|---------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-----------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                               |               |              |                       |       |       |           |               |
| Запеканка творожная                          | 36,74         | 1\100        | 313\2009              | 16,00 | 16,80 | 15,93     | 283,33        |
| Чай с сахаром                                | 2,22          | 1\180        | 433\2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51     | 51,30         |
| Каша геркулесовая                            | 16,59         | 1\200        | 321\2003              | 7,40  | 13,94 | 31,96     | 284,00        |
| Бутерброд с джемом из абрикосов              | 5,58          | 15\25        | 85\2003               | 1,93  | 0,72  | 22,96     | 105,60        |
| Хлеб ржаной                                  | 0,00          | 1\30         | 6.3.5.3\2008          | 1,98  | 0,36  | 10,02     | 52,20         |
| <b>Итого:</b>                                | <b>60,00</b>  |              |                       |       |       |           |               |
| <b>Обед</b>                                  |               |              |                       |       |       |           |               |
| Салат из моркови                             | 8,60          | 1\110        | 9\2009                | 1,25  | 11,09 | 11,42     | 150,48        |
| Суп-лапша "Домашняя"                         | 7,48          | 1\250        | 45\2009               | 2,78  | 4,94  | 13,62     | 111,00        |
| Рыба запеченная с морковью                   | 45,32         | 1\120        | 230\2003              | 14,28 | 11,24 | 5,32      | 180,00        |
| Картофельное пюре                            | 16,18         | 1\180        | 443\2003              | 3,89  | 6,71  | 26,46     | 187,20        |
| Чай с сахаром и лимоном                      | 4,10          | 180\13,5\6,3 | 434\2003              | 0,23  | 0,05  | 13,70     | 53,10         |
| Хлеб ржаной                                  | 3,32          | 1\45         | 6.3.5.3\2008          | 2,97  | 0,54  | 15,03     | 78,30         |
| <b>Итого:</b>                                | <b>85,00</b>  |              |                       |       |       |           |               |
| <b>Всего:</b>                                | <b>145,00</b> |              |                       |       |       |           |               |
| <b>Свободный выбор</b>                       |               |              |                       |       |       |           |               |
| Салат из моркови                             | 7,82          | 1\100        | 9\2009                | 1,14  | 10,08 | 10,38     | 136,80        |
| Салат из свежих помидоров и огурцов          | 23,43         | 1\100        | 18\2009               | 0,98  | 5,13  | 4,54      | 65,81         |
| Винегрет овощной                             | 10,15         | 1\100        | 2\2003                | 1,23  | 10,12 | 7,47      | 126,67        |
| Суп-лапша "Домашняя"                         | 7,48          | 1\250        | 45\2009               | 2,78  | 4,94  | 13,62     | 111,00        |
| Рыба запеченная с морковью                   | 51,18         | 1\120        | 230\2003              | 16,66 | 13,12 | 6,20      | 210,00        |
| Котлета натуральная из филе птицы (отбивная) | 70,51         | 1\60         | 495\2004              | 35,04 | 8,16  | 0,60      | 223,20        |
| Биточки рубленые из птицы                    | 64,73         | 1\100        | 205\2003              | 25,00 | 14,32 | 16,42     | 296,00        |
| Картофельное пюре                            | 13,48         | 1\150        | 443\2003              | 3,24  | 5,60  | 22,05     | 156,00        |
| Макаронны отварные                           | 9,51          | 1\150        | 447\2003              | 5,48  | 4,98  | 34,88     | 211,50        |
| Круассан                                     | 30,60         | 1 шт         | таб                   | 9,9   | 19,6  | 65,1      | 462           |
| Кекс Лимонный 75 гр                          | 27,99         | 1 шт         | табл                  | 5,25  | 12,57 | 41,7      | 275,25        |
| Сок фруктовый 0,2 л                          | 26,10         | 1 шт         | 11.1.1.16/08          | 1,00  | 0,20  | 20,20     | 92,00         |
| <b>В том числе диетические блюда</b>         |               |              |                       |       |       |           |               |
| Каша геркулесовая с маслом                   | 26,02         | 200\10       | 321\2003              | 7,40  | 13,94 | 31,96     | 284,00        |
| Куры отварные (филе)                         | 51,55         | 1\50         | 207\2003              | 15,28 | 5,90  | 0,56      | 117,00        |
| Чай с молоком                                | 5,36          | 1\180        | 431\2003              | 1,39  | 1,47  | 8,42      | 50,40         |

Зав. производством 

Индивидуальный предприниматель  
Шептунова О.Б.



О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева

**Меню на "22" ноября 2023 года**

ИП Шептунова О.Б. столовая при МБОУ СОШ № 68/2

| Наименование                         | Цена, руб     | Выход, гр    | № в сборнике рецептур | Белки | Жиры  | Углевод ы | Эн. Ценно сть |
|--------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-----------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                       |               |              |                       |       |       |           |               |
| Запеканка творожная                  | 36,74         | 1\100        | 313/2009              | 16,00 | 16,80 | 15,93     | 283,33        |
| Чай с сахаром                        | 2,22          | 1\180        | 433/2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51     | 51,30         |
| Каша геркулесовая                    | 16,59         | 1\200        | 321\2003              | 7,40  | 13,94 | 31,96     | 284,00        |
| Бутерброд с джемом из абрикосов      | 5,58          | 15\25        | 85\2003               | 1,93  | 0,72  | 22,96     | 105,60        |
| Хлеб ржаной                          | 0,00          | 1\30         | 6.3.5.3/2008          | 1,98  | 0,36  | 10,02     | 52,20         |
| <b>Итого:</b>                        | <b>60,00</b>  |              |                       |       |       |           |               |
| <b>Обед</b>                          |               |              |                       |       |       |           |               |
| Салат из моркови                     | 8,60          | 1\110        | 9\2009                | 1,25  | 11,09 | 11,42     | 150,48        |
| Суп-лапша "Домашняя"                 | 7,48          | 1\250        | 45\2009               | 2,78  | 4,94  | 13,62     | 111,00        |
| Рыба запеченная с морковью           | 45,32         | 1\120        | 230\2003              | 14,28 | 11,24 | 5,32      | 180,00        |
| Картофельное пюре                    | 16,18         | 1\180        | 443\2003              | 3,89  | 6,71  | 26,46     | 187,20        |
| Чай с сахаром и лимоном              | 4,10          | 180\13,5\6,3 | 434\2003              | 0,23  | 0,05  | 13,70     | 53,10         |
| Хлеб ржаной                          | 3,32          | 1\45         | 6.3.5.3/2008          | 2,97  | 0,54  | 15,03     | 78,30         |
| <b>Итого:</b>                        | <b>85,00</b>  |              |                       |       |       |           |               |
| <b>Всего:</b>                        | <b>145,00</b> |              |                       |       |       |           |               |
| <b>Свободный выбор</b>               |               |              |                       |       |       |           |               |
| Салат из моркови                     | 7,82          | 1\100        | 9\2009                | 1,14  | 10,08 | 10,38     | 136,80        |
| Суп-лапша "Домашняя"                 | 7,48          | 1\250        | 45\2009               | 2,78  | 4,94  | 13,62     | 111,00        |
| Рыба запеченная с морковью           | 51,18         | 1\120        | 230\2003              | 16,66 | 13,12 | 6,20      | 210,00        |
| Картофельное пюре                    | 13,48         | 1\150        | 443\2003              | 3,24  | 5,60  | 22,05     | 156,00        |
| Пряник Шоколадный 35 гр              | 11,31         | 1 шт         | табл                  | 1,72  | 0,96  | 27,16     | 117,6         |
| Круассан                             | 30,60         | 1 шт         | таб                   | 9,9   | 19,6  | 65,1      | 462           |
| Кекс Лимонный 75 гр                  | 27,99         | 1 шт         | табл                  | 5,25  | 12,57 | 41,7      | 275,25        |
| Сок фруктовый 0,2 л                  | 26,10         | 1 шт         | 11.1.1.16/08          | 1,00  | 0,20  | 20,20     | 92,00         |
| <b>В том числе диетические блюда</b> |               |              |                       |       |       |           |               |
| Каша геркулесовая с маслом           | 26,02         | 200\10       | 321\2003              | 7,40  | 13,94 | 31,96     | 284,00        |
| Куры отварные (филе)                 | 51,55         | 1\50         | 207\2003              | 15,28 | 5,90  | 0,56      | 117,00        |
| Чай с молоком                        | 5,36          | 1\180        | 431/2003              | 1,39  | 1,47  | 8,42      | 50,40         |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Индивидуальный предприниматель  
 Бухгалтер

О.Б. Шептунова  
 А.В. Андреева

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор школы

Российская Федерация  
город Пенза  
Индивидуальный предприниматель  
Шептунова Ольга Брюс

## Меню на "22" ноября 2023 года

ИП Шептунова О.Б. столовая при МБОУ СОШ № 68/2

ОГРНИП 318503500026332  
ИНН 583513105142

| Наименование                         | Цена, руб     | Выход, гр   | № в сборнике рецептов | Белки | Жиры  | Углевод ы | Эн. Ценно сть |
|--------------------------------------|---------------|-------------|-----------------------|-------|-------|-----------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                       |               |             |                       |       |       |           |               |
| Запеканка творожная                  | 51,44         | 1\140       | 313/2009              | 22,40 | 23,52 | 22,31     | 396,67        |
| Чай с сахаром                        | 2,22          | 1\180       | 433/2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51     | 51,30         |
| Каша геркулесовая с маслом           | 26,02         | 200\10      | 321\2003              | 7,40  | 13,94 | 31,96     | 284,00        |
| Бутерброд с джемом из абрикосов      | 6,12          | 18\25       | 85\2003               | 2,07  | 0,77  | 24,68     | 113,52        |
| Хлеб ржаной                          | 3,08          | 1\42        | 6.3.5.3/2008          | 2,71  | 0,49  | 13,69     | 71,34         |
| <b>Итого:</b>                        | <b>88,88</b>  |             |                       |       |       |           |               |
| <b>Обед</b>                          |               |             |                       |       |       |           |               |
| Салат из моркови                     | 7,82          | 1\100       | 9\2009                | 1,14  | 10,08 | 10,38     | 136,80        |
| Суп-лапша "Домашняя"                 | 7,48          | 1\250       | 45\2009               | 2,78  | 4,94  | 13,62     | 111,00        |
| Рыба запеченная с морковью           | 51,18         | 1\120       | 230\2003              | 16,66 | 13,12 | 6,20      | 210,00        |
| Картофельное пюре                    | 13,48         | 1\150       | 443\2003              | 3,24  | 5,60  | 22,05     | 156,00        |
| Чай с сахаром и лимоном              | 4,10          | 80\13,5\6,3 | 434\2003              | 0,23  | 0,05  | 13,70     | 53,10         |
| Хлеб ржаной                          | 3,10          | 1\42        | 6.3.5.3/2008          | 2,77  | 0,50  | 14,03     | 73,08         |
| Батон                                | 1,72          | 1\15        | 6.1.3.2.2\2008        | 1,14  | 0,42  | 7,71      | 39,30         |
| <b>Итого:</b>                        | <b>88,88</b>  |             |                       |       |       |           |               |
| <b>Всего:</b>                        | <b>177,76</b> |             |                       |       |       |           |               |
| <b>Свободный выбор</b>               |               |             |                       |       |       |           |               |
| Салат из моркови                     | 7,82          | 1\100       | 9\2009                | 1,14  | 10,08 | 10,38     | 136,80        |
| Суп-лапша "Домашняя"                 | 7,48          | 1\250       | 45\2009               | 2,78  | 4,94  | 13,62     | 111,00        |
| Рыба запеченная с морковью           | 51,18         | 1\120       | 230\2003              | 16,66 | 13,12 | 6,20      | 210,00        |
| Картофельное пюре                    | 13,48         | 1\150       | 443\2003              | 3,24  | 5,60  | 22,05     | 156,00        |
| Пряник Шоколадный 35 гр              | 11,31         | 1 шт        | табл                  | 1,72  | 0,96  | 27,16     | 117,6         |
| Круассан                             | 30,60         | 1 шт        | таб                   | 9,9   | 19,6  | 65,1      | 462           |
| Кекс Лимонный 75 гр                  | 27,99         | 1 шт        | табл                  | 5,25  | 12,57 | 41,7      | 275,25        |
| Сок фруктовый 0,2 л                  | 26,10         | 1 шт        | 11.1.1.16/08          | 1,00  | 0,20  | 20,20     | 92,00         |
| <b>В том числе диетические блюда</b> |               |             |                       |       |       |           |               |
| Каша геркулесовая с маслом           | 26,02         | 200\10      | 321\2003              | 7,40  | 13,94 | 31,96     | 284,00        |
| Куры отварные (филе)                 | 51,55         | 1\50        | 207\2003              | 15,28 | 5,90  | 0,56      | 117,00        |
| Чай с молоком                        | 5,36          | 1\180       | 431/2003              | 1,39  | 1,47  | 8,42      | 50,40         |

Зав. производством

Индивидуальный предприниматель  
Бухгалтер

О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева