

Меню на "10" октября 2023 года

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

Наименование	Цена, руб	Выход, гр	№ в сборнике рецептов	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ценность
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	15,46	1\250	60\2004	7,40	8,50	22,90	197,00
Яйцо вареное	12,47	1 шт	139\2009	5,08	4,60	0,28	62,80
Какао с молоком	15,10	1\180	270\2009	4,85	5,04	32,73	195,71
Бутерброд с маслом	13,24	11\25	88\2003	1,70	6,59	10,81	110,16
Хлеб ржаной	3,73	1\50	6.3.5.3/2008	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	60,00						
Обед							
Салат из свежих помидор с растительным маслом	11,96	1\80	61/2003	0,87	6,77	3,68	80,00
Щи из свежей капусты с картофелем	7,26	1\250	63/2009	2,09	6,33	10,64	107,83
Котлеты рубленые из индейки	43,49	1\100	204\2003	44,92	20,06	32,72	330,00
Рис припущенный	14,23	1\180	449\2003	4,43	5,81	45,02	255,60
Компот из смеси сухофруктов	6,46	1\180	283/2009	0,50	0,00	25,10	102,41
Хлеб ржаной	1,60	1\22	6.3.5.3/2008	1,45	0,26	7,35	38,28
Итого:	85,00						
Всего:	145,00						
Свободный выбор							
Салат из свеклы с сыром	11,91	1\100	55\2013	2,80	12,10	7,10	148,00
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,11	1\100	18\2009	0,98	5,13	4,54	65,81
Салат "Школьный"	7,21	1\60	39/2003	0,85	5,05	4,04	65,00
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	10,45	250\10	63/2009	2,09	6,33	10,64	107,83
Котлеты рубленые из индейки	43,21	1\90	204\2003	40,43	18,05	29,45	297,00
Рис припущенный	11,86	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Котлета натуральная из филе птицы (отбивная)	67,03	1\60	495\2004	35,04	8,16	0,60	223,20
Картофельное пюре	13,48	1\150	443\2003	3,24	5,60	22,05	156,00
Макароны отварные	9,51	1\150	447\2003	5,48	4,98	34,88	211,50
Пряник Шоколадный 35 гр	11,31	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кекс Московский 70 гр	26,10	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
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
В том числе диетические блюда							
Суп молочный с макаронными изделиями	12,37	1\200	60\2004	5,92	6,80	18,32	157,60
Гречка отварная рассыпчатая	11,99	1\150	445\2003	8,75	6,62	43,07	279,00
Чай с сахаром	2,22	1\180	433/2003	0,18	0,05	13,51	51,30

Зав. производством

Индивидуальный предприниматель
Бухгалтер

О.Б. Шептунова
А.Д. Андреева

Утверждаю

Директор школы

Меню на "10" октября 2023 года

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

Наименование	Цена, руб	Выход, гр	№ в сборнике рецептов	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Ценно сть
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	12,37	1\200	60\2004	5,92	6,80	18,32	157,60
Яйцо вареное	12,47	1 шт	139\2009	5,08	4,60	0,28	62,80
Какао с молоком	15,10	1\180	270\2009	4,85	5,04	32,73	195,71
Яблоко	31,90	1 шт	9.1.2.6\2008	0,80	0,80	19,60	94,00
Бутерброд с маслом	15,49	14\20	88\2003	1,60	6,22	10,21	104,04
Хлеб ржаной	1,55	1\21	6.3.5.3/2008	1,39	0,25	7,01	36,54
Итого:	88,88						
Обед							
Салат из свежих помидор с растительным маслом	8,97	1\60	61/2003	0,65	5,08	2,76	60,00
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	10,45	250\10	63/2009	2,09	6,33	10,64	107,83
Котлеты рубленые из индейки	43,21	1\90	204\2003	40,43	18,05	29,45	297,00
Рис припущенный	11,86	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Сок фруктовый	10,96	1\180	11.1.1.16/08	1,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб ржаной	2,26	1\31	6.3.5.3/2008	2,05	0,37	10,35	53,94
Батон нарезной	1,17	1\15	6.1.3.2.2./2008	1,14	0,42	7,71	39,30
Итого:	88,88						
Всего:	177,76						
Свободный выдор							
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	10,45	250\10	63/2009	2,09	6,33	10,64	107,83
Котлеты рубленые из индейки	43,21	1\90	204\2003	40,43	18,05	29,45	297,00
Рис припущенный	11,86	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Пряник Шоколадный 35 гр	11,31	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кекс Московский 70 гр	26,10	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
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
В том числе диетические блюда							
Суп молочный с макаронными изделиями	12,37	1\200	60\2004	5,92	6,80	18,32	157,60
Гречка отварная рассыпчатая	11,99	1\150	445\2003	8,75	6,62	43,07	279,00
Чай с сахаром	2,22	1\180	433/2003	0,18	0,05	13,51	51,30

Зав. производством

Индивидуальный
предприниматель
Бухгалтер

О.Б. Шептунова
А.В. Андреева

Утверждаю _____ Директор школы

Меню на "10" октября 2023 года

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

Наименование	Цена, руб	Выход, гр	№ в сборнике рецептов	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Ценно сть
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	15,46	1\250	60\2004	7,40	8,50	22,90	197,00
Яйцо вареное	12,47	1 шт	139\2009	5,08	4,60	0,28	62,80
Какао с молоком	15,10	1\180	270\2009	4,85	5,04	32,73	195,71
Бутерброд с маслом	13,24	1\125	88\2003	1,70	6,59	10,81	110,16
Хлеб ржаной	3,73	1\50	6.3.5.3/2008	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого:	60,00						
Обед							
Салат из свежих помидор с растительным маслом	11,96	1\80	61/2003	0,87	6,77	3,68	80,00
Щи из свежей капусты с картофелем	7,26	1\250	63/2009	2,09	6,33	10,64	107,83
Котлеты рубленые из индейки	43,49	1\100	204\2003	44,92	20,06	32,72	330,00
Рис припущенный	14,23	1\180	449\2003	4,43	5,81	45,02	255,60
Компот из смеси сухофруктов	6,46	1\180	283/2009	0,50	0,00	25,10	102,41
Хлеб ржаной	1,60	1\22	6.3.5.3/2008	1,45	0,26	7,35	38,28
Итого:	85,00						
Всего:	145,00						
Свободный выдор							
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	10,45	250\10	63/2009	2,09	6,33	10,64	107,83
Котлеты рубленые из индейки	43,21	1\90	204\2003	40,43	18,05	29,45	297,00
Рис припущенный	11,86	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Пряник Шоколадный 35 гр	11,31	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кекс Московский 70 гр	26,10	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
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
В том числе диетические блюда							
Суп молочный с макаронными изделиями	12,37	1\200	60\2004	5,92	6,80	18,32	157,60
Гречка отварная рассыпчатая	11,99	1\150	445\2003	8,75	6,62	43,07	279,00
Чай с сахаром	2,22	1\180	433/2003	0,18	0,05	13,51	51,30

Зав. производством

Индивидуальный
Предприниматель
Бухгалтер

О.Б. Шептунова
А.В. Андреева