

Меню на "11" октября 2023 года

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
Завтрак							
Запеканка творожная	37,01	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
Итого:	60,00						
Обед							
Огурец свежий	15,25	1\100	12\2003	0,80	0,10	2,60	14,00
Суп-лапша "Домашняя"	7,93	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	40,08	1\110	230\2003	13,09	10,31	4,87	165,00
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\6,2	434\2003	0,23	0,05	13,70	53,10
Хлеб ржаной	1,46	1\25	6.3.5.3/2008	1,65	0,30	8,35	43,50
Итого:	85,00						
Всего:	145,00						
Свободный выбор							
Салат из моркови	7,82	1\100	9\2009	1,14	10,08	10,38	136,80
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,11	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"	6,34	1\200	45\2009	2,22	3,95	10,90	88,80
Рыба запеченная с морковью	49,32	1\120	230\2003	16,66	13,12	6,20	210,00
Котлета натуральная из филе птицы (отбивная)	67,03	1\60	495\2004	35,04	8,16	0,60	223,20
Биточки рубленые из птицы	61,45	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
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
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
В том числе диетические блюда							
Каша геркулесовая с маслом	26,02	200\10	321\2003	7,40	13,94	31,96	284,00
Куры отварные (филе)	48,52	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. Шептунова
А.В. Андреева

Утверждаю _____ Директор школы

Меню на "11" октября 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
Завтрак							
Запеканка творожная	51,82	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	5,58	15\25	85\2003	1,93	0,72	22,96	105,60
Хлеб ржаной	3,24	1\44	6.3.5.3/2008	2,84	0,52	14,36	74,82
Итого:	88,88						
Обед							
Огурец свежий	12,20	1\80	12\2003	0,64	0,08	2,08	11,20
Суп-лапша "Домашняя"	6,34	1\200	45\2009	2,22	3,95	10,90	88,80
Рыба запеченная с морковью	49,32	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	180\13,5\6,3	434\2003	0,23	0,05	13,70	53,10
Хлеб ржаной	1,72	1\25	6.3.5.3/2008	1,65	0,30	8,35	43,50
Батон	1,72	1\15	6.1.3.2.2\2008	1,14	0,42	7,71	39,30
Итого:	88,88						
Всего:	177,76						
Свободный выбор							
Суп-лапша "Домашняя"	6,34	1\200	45\2009	2,22	3,95	10,90	88,80
Рыба запеченная с морковью	49,32	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
В том числе диетические блюда							
Каша геркулесовая с маслом	26,02	200\10	321\2003	7,40	13,94	31,96	284,00
Куры отварные (филе)	48,52	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

Меню на "11" октября 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
Завтрак							
Запеканка творожная	37,01	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
Итого:	60,00						
Обед							
Огурец свежий	15,25	1\100	12\2003	0,80	0,10	2,60	14,00
Суп-лапша "Домашняя"	7,93	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	40,08	1\110	230\2003	13,09	10,31	4,87	165,00
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	1,46	1\25	6.3.5.3\2008	1,65	0,30	8,35	43,50
Итого:	85,00						
Всего:	145,00						
Свободный выбор							
Суп-лапша "Домашняя"	6,34	1\200	45\2009	2,22	3,95	10,90	88,80
Рыба запеченная с морковью	49,32	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
В том числе диетические блюда							
Каша геркулесовая с маслом	26,02	200\10	321\2003	7,40	13,94	31,96	284,00
Куры отварные (филе)	48,52	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