

Меню на "13" октября 2023 года

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

| Наименование | Цена, руб | Выход, гр | № в сборнике рецептов | Белки | Жиры | Углевод ы | Эн. Ценно сть |
|--|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|-----------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 27,02 | 230\11,5 | 330\2003 | 5,73 | 13,57 | 36,96 | 294,40 |
| Какао с молоком | 15,10 | 1\180 | 270\2009 | 4,37 | 4,54 | 29,46 | 176,14 |
| Салат из моркови с изюмом | 11,92 | 1\100 | 13\2009 | 1,22 | 0,08 | 24,10 | 93,33 |
| Батон нарезной | 4,02 | 1\35 | 6.1.3.2.2\2008 | 2,66 | 0,98 | 17,99 | 91,70 |
| Хлеб ржаной | 1,94 | 1\26 | 6.3.5.3\2008 | 1,72 | 0,31 | 8,68 | 45,24 |
| Итого: | 60,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 5,91 | 1\100 | 45\2003 | 1,56 | 5,07 | 9,03 | 86,67 |
| Суп картофельный с клецками | 8,44 | 1\250 | 46\2009 | 5,55 | 4,90 | 16,84 | 133,94 |
| Биточки из фарша индейки с овощами | 52,31 | 1\100 | 194\2003 | 45,28 | 24,20 | 25,62 | 340,00 |
| Макаронные изделия отварные | 11,42 | 1\180 | 447\2003 | 6,57 | 5,98 | 41,85 | 253,80 |
| Компот из изюма | 6,06 | 1\180 | 385\2003 | 0,37 | 0,00 | 22,64 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 0,86 | 1\25 | 6.3.5.3\2008 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Батон нарезной | 1,72 | 1\15 | 6.1.3.2.2\2008 | 1,14 | 0,42 | 7,71 | 39,30 |
| Итого: | 85,00 | | | | | | |
| Всего: | 145,00 | | | | | | |
| Свободный выбор | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 5,91 | 1\100 | 45\2003 | 1,53 | 5,07 | 9,03 | 86,67 |
| Салат картофельный с растительным маслом | 14,35 | 1\100 | 72\2003 | 1,70 | 8,55 | 9,28 | 123,33 |
| Салат из свежих огурцов | 15,72 | 1\100 | 59\2003 | 0,73 | 8,42 | 2,40 | 88,33 |
| Суп картофельный с клецками | 8,44 | 1\250 | 46\2009 | 5,55 | 4,90 | 16,84 | 133,94 |
| Биточки из фарша индейки с овощами | 52,31 | 1\100 | 194\2003 | 45,28 | 24,20 | 25,62 | 340,00 |
| 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 | 16,18 | 1\180 | 443\2003 | 3,89 | 6,71 | 26,46 | 187,20 |
| Макаронные изделия 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 0,2л | 26,10 | 1 шт | 11.1.1.15\2008 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 |
| В том числе диетические блюда | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 20,56 | 175\8,75 | 330\2003 | 4,36 | 10,33 | 28,12 | 224,00 |
| Куры отварные (филе) | 48,52 | 1\50 | 207\2003 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| Рис припущенный | 11,86 | 1\150 | 449\2003 | 3,69 | 4,85 | 37,52 | 213,00 |

Зав. производством 

Индивидуальный предприниматель
Е. Андреева



О.Б. Шептунова
А.В. Андреева

Меню на "13" октября 2023 года

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

| Наименование | Цена, руб | Выход, гр | № в сборнике рецептур | Белки | Жиры | Углевод ы | Эн. Ценно сть |
|--------------------------------------|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 20,56 | 175\8,75 | 330\2003 | 4,36 | 10,33 | 28,12 | 224,00 |
| Какао с молоком | 15,10 | 1\180 | 270\2009 | 4,37 | 4,54 | 29,46 | 176,14 |
| Бутерброд с маслом | 12,67 | 11\20 | 88\2003 | 1,46 | 5,67 | 9,31 | 94,86 |
| Мандарин | 37,70 | 1 шт | 9.1.4.7\2008 | 1,04 | 0,26 | 9,75 | 49,40 |
| Хлеб ржаной | 2,85 | 1\39 | 6.3.5.3\2008 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 |
| Итого: | 88,88 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 5,91 | 1\100 | 45\2003 | 1,53 | 5,07 | 9,03 | 86,67 |
| Суп картофельный с клецками | 8,44 | 1\250 | 46\2009 | 5,55 | 4,90 | 16,84 | 133,94 |
| Биточки из фарша индейки с овощами | 52,31 | 1\100 | 194\2003 | 45,28 | 24,20 | 25,62 | 340,00 |
| Макаронные изделия отварные | 11,42 | 1\180 | 447\2003 | 6,57 | 5,98 | 41,85 | 253,80 |
| Компот из изюма | 6,06 | 1\180 | 385\2003 | 0,37 | 0,00 | 22,64 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 3,02 | 1\41 | 6.3.5.3\2008 | 2,71 | 0,49 | 13,69 | 71,34 |
| Батон нарезной | 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 | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 5,91 | 1\100 | 45\2003 | 1,53 | 5,07 | 9,03 | 86,67 |
| Суп картофельный с клецками | 8,44 | 1\250 | 46\2009 | 5,55 | 4,90 | 16,84 | 133,94 |
| Биточки из фарша индейки с овощами | 52,31 | 1\100 | 194\2003 | 45,28 | 24,20 | 25,62 | 340,00 |
| Макаронные изделия 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 0,2л | 26,10 | 1 шт | 11.1.1.15\2008 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 |
| В том числе диетические блюда | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 20,56 | 175\8,75 | 330\2003 | 4,36 | 10,33 | 28,12 | 224,00 |
| Куры отварные (филе) | 48,52 | 1\50 | 207\2003 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| Рис припущенный | 11,86 | 1\150 | 449\2003 | 3,69 | 4,85 | 37,52 | 213,00 |

Зав. производством

Индивидуальный
предприниматель
Сидорова

О.Б. Шептунова
А.В. Андреева

Утверждаю _____ Директор школы

Меню на "13" октября 2023 года

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

| Наименование | Цена, руб | Выход, гр | № в сборнике рецептур | Белки | Жиры | Углевод ы | Эн. Ценно сть |
|--------------------------------------|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 27,02 | 230\11,5 | 330\2003 | 5,73 | 13,57 | 36,96 | 294,40 |
| Какао с молоком | 15,10 | 1\180 | 270\2009 | 4,37 | 4,54 | 29,46 | 176,14 |
| Салат из моркови с изюмом | 11,92 | 1\100 | 13\2009 | 1,22 | 0,08 | 24,10 | 93,33 |
| Батон нарезной | 4,02 | 1\35 | 6.1.3.2.2\2008 | 2,66 | 0,98 | 17,99 | 91,70 |
| Хлеб ржаной | 1,94 | 1\26 | 6.3.5.3\2008 | 1,72 | 0,31 | 8,68 | 45,24 |
| Итого: | 60,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 5,91 | 1\100 | 45\2003 | 1,56 | 5,07 | 9,03 | 86,67 |
| Суп картофельный с клецками | 8,44 | 1\250 | 46\2009 | 5,55 | 4,90 | 16,84 | 133,94 |
| Биточки из фарша индейки с овощами | 52,31 | 1\100 | 194\2003 | 45,28 | 24,20 | 25,62 | 340,00 |
| Макаронные изделия отварные | 11,42 | 1\180 | 447\2003 | 6,57 | 5,98 | 41,85 | 253,80 |
| Компот из изюма | 6,06 | 1\180 | 385\2003 | 0,37 | 0,00 | 22,64 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 0,86 | 1\25 | 6.3.5.3\2008 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Батон нарезной | 1,72 | 1\15 | 6.1.3.2.2\2008 | 1,14 | 0,42 | 7,71 | 39,30 |
| Итого: | 85,00 | | | | | | |
| Всего: | 145,00 | | | | | | |
| Свободный выбор | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 5,91 | 1\100 | 45\2003 | 1,53 | 5,07 | 9,03 | 86,67 |
| Суп картофельный с клецками | 8,44 | 1\250 | 46\2009 | 5,55 | 4,90 | 16,84 | 133,94 |
| Биточки из фарша индейки с овощами | 52,31 | 1\100 | 194\2003 | 45,28 | 24,20 | 25,62 | 340,00 |
| Макаронные изделия 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 0,2л | 26,10 | 1 шт | 11.1.1.15\2008 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 |
| В том числе диетические блюда | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 20,56 | 175\8,75 | 330\2003 | 4,36 | 10,33 | 28,12 | 224,00 |
| Куры отварные (филе) | 48,52 | 1\50 | 207\2003 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| Рис припущенный | 11,86 | 1\150 | 449\2003 | 3,69 | 4,85 | 37,52 | 213,00 |

Зав. производством

Индивидуальный
предприниматель
Бухгалтер

О.Б. Шептунова
А.Б. Андреева