

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор школы

Российская Федерация  
город Пенза  
Индивидуальный предприниматель  
Шептунова Ольга Брониславовна  
ОГРНИП 3195835000293  
ИНН 583513165142

**Меню на "24" января 2024 года**

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

Наименование	Цена, руб	Выход, гр	№ в сборнике рецептов	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Ценно сть
<b>Завтрак</b>							
Запеканка творожная	36,91	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	5,72	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"	7,77	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	45,58	1\120	230\2003	14,28	11,24	5,32	180,00
Картофельное пюре	16,19	1\180	443\2003	3,89	6,71	26,46	187,20
Чай с сахаром и лимоном	4,10	80\13,5\6,2	434\2003	0,23	0,05	13,70	53,10
Хлеб ржаной	2,76	1\35	6.3.5.3\2008	2,31	0,42	11,69	60,90
<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 квашеной капусты с луком	14,94	1\100	7\2009	1,6	10	3,58	110,6
Винегрет овощной	10,15	1\100	2\2003	1,23	10,12	7,47	126,67
Суп-лапша "Домашняя"	7,77	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	59,08	1\140	230\2003	19,04	14,99	7,09	240,00
Котлета натуральная из филе птицы (отбивная)	70,51	1\60	495\2004	35,04	8,16	0,60	223,20
Биточки рубленые из птицы	64,40	1\100	205\2003	25,00	14,32	16,42	296,00
Картофельное пюре	13,49	1\150	443\2003	3,24	5,60	22,05	156,00
Макароны отварные	9,53	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
<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

**Меню на "24" января 2024 года**

Российская Федерация  
город Пенза  
Индивидуальный предприниматель  
**Шептунова Ольга Брониславовна**  
ОГРНИП 318583500029332  
ИНН 583513185142

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	60,91	1\165	313/2009	26,40	27,72	26,29	467,50
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	5,72	15\25	85\2003	1,93	0,72	22,96	105,60
Хлеб ржаной	2,57	1\33	6.3.5.3/2008	2,18	0,40	11,02	57,42
<b>Итого:</b>	<b>97,44</b>						
<b>Обед</b>							
Салат из моркови	7,82	1\100	9\2009	1,14	10,08	10,38	136,80
Суп-лапша "Домашняя"	7,77	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	59,08	1\140	230\2003	19,04	14,99	7,09	240,00
Картофельное пюре	13,49	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	3,37	1\43	6.3.5.3/2008	2,84	0,52	14,36	74,82
Батон	1,81	1\15	6.1.3.2.2\2008	1,14	0,42	7,71	39,30
<b>Итого:</b>	<b>97,44</b>						
<b>Всего:</b>	<b>194,88</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"	7,77	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	59,08	1\140	230\2003	19,04	14,99	7,09	240,00
Картофельное пюре	13,49	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
<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 Брониславовна

ОГРНИП 318583500029333  
ИНН 583513165142

## Меню на "24" января 2024 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
<b>Завтрак</b>							
Запеканка творожная	36,91	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	5,72	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"	7,77	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	45,58	1\120	230\2003	14,28	11,24	5,32	180,00
Картофельное пюре	16,19	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	2,76	1\35	6.3.5.3/2008	2,31	0,42	11,69	60,90
<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"	7,77	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	59,08	1\140	230\2003	19,04	14,99	7,09	240,00
Картофельное пюре	13,49	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
<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

*Шептунова*  
*А.В. Андреева*

О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева