

Меню на "1" декабря 2022 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 из творога	36,61	1\100	313/2013	16,00	16,80	15,93	283,33
Каша молочная рисовая (жидкая)	13,40	1\200	330\2003	4,98	11,80	32,14	256,00
Чай с сахаром	2,23	1\180	433/2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Бутерброд с джемом из абрикосов	4,54	15\20	85/2003	1,69	0,63	20,09	92,40
Хлеб ржаной	3,22	1\43	6.3.5.3/2008	2,84	0,52	14,36	74,82
Итого:	60,00						
Обед							
Салат из свеклы отварной	4,91	1\100	23\2009	1,43	5,08	9,50	75,35
Борщ из свежей капусты с картофелем	9,39	1\250	96\2003	2,06	5,27	13,01	108,00
Тефтели из птицы с соусом	46,80	100\50	219\2003	44,10	20,90	33,43	340,00
Каша гречневая рассыпчатая	17,56	1\180	445\2003	10,50	7,99	51,68	334,80
Чай с сахаром и лимоном	3,80	180\13,5\6,3	11.1.1.16/2008	0,23	0,05	13,70	53,10
Хлеб ржаной	1,88	1\25	6.3.5.3/2008	1,65	0,30	8,35	43,50
Батон нарезной	0,66	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 картофельный с растительным маслом	14,29	1\100	72\2003	1,70	8,55	9,28	123,33
Салат из свежих помидоров и огурцов	22,54	1\100	18\2009	0,98	5,13	4,54	65,81
Салат из свеклы отварной	4,91	1\100	23\2009	1,43	5,08	9,50	75,35
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	8,79	200\4	96\2003	1,65	4,22	10,41	86,40
Тефтели из птицы с соусом	41,82	90\40	219\2003	38,22	18,11	28,98	294,67
Котлета натуральная из филе птицы (отбивная)	52,24	1\60	495\2004	35,04	8,16	0,60	223,20
Котлеты рубленые из птицы	47,90	1\100	205\2003	25,00	14,32	16,42	296,00
Картофельное пюре	14,81	1\180	443\2003	3,89	6,71	26,46	187,20
Макаронные изделия отварные	8,44	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	26,1	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							
Каша молочная рисовая	22,10	200\10	330\2003	4,98	11,80	32,14	256,00
Каша гречневая рассыпчатая	14,63	1\150	445\2003	8,75	6,62	43,07	279,00
Чай с сахаром	2,23	1\180	433/2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Зав. производством							

Индивидуальный
предприимчивый
бизнес

О.Б. Шептунова
А.В. Шептунова