

Утверждаю _____ Директор школы

Меню на "21" марта 2023 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 |
|--|---------------|--------------|-----------------------|-------|-------|-----------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 36,61 | 1\100 | 313\2013 | 16,00 | 16,80 | 15,93 | 283,33 |
| Чай с сахаром и лимоном | 3,80 | 180\13,5\6,3 | 434\2003 | 0,23 | 0,05 | 13,70 | 53,10 |
| Каша молочная манная | 13,1 | 1\200 | 328\2003 | 5,96 | 11,8 | 31,02 | 254 |
| Бутерброд с джемом из абрикосов | 3,22 | 10\15\25 | 85\2003 | 1,21 | 0,45 | 14,35 | 66 |
| Хлеб ржаной | 3,27 | 1\44 | 6.3.5.3/2008 | 2,90 | 0,53 | 14,70 | 76,56 |
| Итого: | 60,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 9,76 | 1\100 | 2\2003 | 1,23 | 10,12 | 7,47 | 126,67 |
| Рассольник "Ленинградский" | 7,82 | 1\250 | 42/2009 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| Котлета "Студенческая" | 50,51 | 1\100 | 173/2/2003 | 34,35 | 22,89 | 27,78 | 353,85 |
| Макаронные изделия отварные | 10,13 | 1\180 | 447\2003 | 6,57 | 5,98 | 41,85 | 253,80 |
| Чай с сахаром | 2,23 | 1\180 | 433/2003 | 0,18 | 0,05 | 13,51 | 51,30 |
| Хлеб ржаной | 1,88 | 1\25 | 6.3.5.3/2008 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Батон | 2,67 | 1\24 | 6.1.3.2.2\2008 | 1,82 | 0,67 | 12,34 | 62,88 |
| Итого: | 85,00 | | | | | | |
| Всего: | 145,00 | | | | | | |
| Свободный выбор | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 9,76 | 1\100 | 2\2003 | 1,23 | 10,12 | 7,47 | 126,67 |
| Салат из моркови с курагой | 7,23 | 1\100 | 62\2013 | 1,60 | 0,10 | 15,10 | 68,00 |
| Салат из свежих помидоров | 21,90 | 1\100 | 61\2003 | 1,08 | 8,47 | 4,60 | 100,00 |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 11,01 | 250\10 | 42/2009 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| Котлета "Студенческая" | 50,51 | 1\100 | 173/2/2003 | 34,35 | 22,89 | 27,78 | 353,85 |
| Котлета натуральная из филе птицы (отбивная) | 52,24 | 1\60 | 495\2004 | 35,04 | 8,16 | 0,60 | 223,20 |
| Биточки рубленые из птицы | 47,90 | 1\100 | 205\2003 | 25,00 | 14,32 | 16,42 | 296,00 |
| Картофельное пюре | 15,03 | 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 Лимонный 75 гр | 27,99 | 1 шт | табл | 5,25 | 12,57 | 41,7 | 275,25 |
| Круассан | 30,6 | 1 шт | таб | 9,9 | 19,6 | 65,1 | 462 |
| 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 манная | 21,8 | 200\10 | 328\2003 | 5,96 | 11,8 | 31,02 | 254 |
| Куры отварные (филе) | 36,41 | 1\50 | 207\2003 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| Рис припущенный | 12,88 | 1\180 | 449\2003 | 4,43 | 5,81 | 45,02 | 255,60 |

Зав. производством

Индивидуальный
предприниматель
Евдокимов

О.Б. Шептунова
А.Д. Андреева

Меню на "21" марта 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 | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 49,42 | 1\135 | 313\2013 | 21,60 | 22,68 | 21,51 | 382,50 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 7,56 | 1\20 | 1.4.3.2\2008 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 |
| Чай с сахаром и лимоном | 3,80 | 180\13,5\6,3 | 434\2003 | 0,23 | 0,05 | 13,70 | 53,10 |
| Каша молочная манная | 21,8 | 200\10 | 328\2003 | 5,96 | 11,8 | 31,02 | 254 |
| Бутерброд с джемом из абрикосов | 3,22 | 10\15\25 | 85\2003 | 1,21 | 0,45 | 14,35 | 66 |
| Хлеб ржаной | 3,08 | 1\42 | 6.3.5.3\2008 | 2,77 | 0,50 | 14,03 | 73,08 |
| Итого: | 88,88 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 9,76 | 1\100 | 2\2003 | 1,23 | 10,12 | 7,47 | 126,67 |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 11,01 | 250\10 | 42\2009 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| Котлета "Студенческая" | 50,51 | 1\100 | 173/2\2003 | 34,35 | 22,89 | 27,78 | 353,85 |
| Макаронные изделия отварные | 8,44 | 1\150 | 447\2003 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,50 |
| Чай с сахаром | 2,23 | 1\180 | 433\2003 | 0,18 | 0,05 | 13,51 | 51,30 |
| Хлеб ржаной | 2,91 | 1\40 | 6.3.5.3\2008 | 2,57 | 0,47 | 13,03 | 67,86 |
| Батон | 4,02 | 1\35 | 6.1.3.2.2\2008 | 2,66 | 0,98 | 17,99 | 91,70 |
| Итого: | 88,88 | | | | | | |
| Всего: | 177,76 | | | | | | |
| Свободный выбор | | | | | | | |
| Пряник Шоколадный 35 гр | 11,31 | 1 шт | табл | 1,72 | 0,96 | 27,16 | 117,6 |
| Кекс Лимонный 75 гр | 27,99 | 1 шт | табл | 5,25 | 12,57 | 41,7 | 275,25 |
| Круассан | 30,6 | 1 шт | таб | 9,9 | 19,6 | 65,1 | 462 |
| 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 манная | 21,8 | 200\10 | 328\2003 | 5,96 | 11,8 | 31,02 | 254 |
| Куры отварные (филе) | 36,41 | 1\50 | 207\2003 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| Рис припущенный | 12,88 | 1\180 | 449\2003 | 4,43 | 5,81 | 45,02 | 255,60 |

Зав. производством _____

Индивидуальный предприниматель
Бухгалтер

О.Б. Шептунова
А.В. Андреева

Утверждаю _____ Директор школы

Меню на "21" марта 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 из творога | 36,61 | 1\100 | 313\2013 | 16,00 | 16,80 | 15,93 | 283,33 |
| Чай с сахаром и лимоном | 3,80 | 180\13,5\6,3 | 434\2003 | 0,23 | 0,05 | 13,70 | 53,10 |
| Каша молочная манная | 13,1 | 1\200 | 328\2003 | 5,96 | 11,8 | 31,02 | 254 |
| Бутерброд с джемом из абрикосов | 3,22 | 10\15\25 | 85\2003 | 1,21 | 0,45 | 14,35 | 66 |
| Хлеб ржаной | 3,27 | 1\44 | 6.3.5.3/2008 | 2,90 | 0,53 | 14,70 | 76,56 |
| Итого: | 60,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 9,76 | 1\100 | 2\2003 | 1,23 | 10,12 | 7,47 | 126,67 |
| Рассольник "Ленинградский" | 7,82 | 1\250 | 42/2009 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 |
| Котлета "Студенческая" | 50,51 | 1\100 | 173/2/2003 | 34,35 | 22,89 | 27,78 | 353,85 |
| Макаронные изделия отварные | 10,13 | 1\180 | 447\2003 | 6,57 | 5,98 | 41,85 | 253,80 |
| Чай с сахаром | 2,23 | 1\180 | 433/2003 | 0,18 | 0,05 | 13,51 | 51,30 |
| Хлеб ржаной | 1,88 | 1\25 | 6.3.5.3/2008 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Батон | 2,67 | 1\24 | 6.1.3.2.2\2008 | 1,82 | 0,67 | 12,34 | 62,88 |
| Итого: | 85,00 | | | | | | |
| Всего: | 145,00 | | | | | | |
| Свободный выбор | | | | | | | |
| Пряник Шоколадный 35 гр | 11,31 | 1 шт | табл | 1,72 | 0,96 | 27,16 | 117,6 |
| Кекс Лимонный 75 гр | 27,99 | 1 шт | табл | 5,25 | 12,57 | 41,7 | 275,25 |
| Круассан | 30,6 | 1 шт | таб | 9,9 | 19,6 | 65,1 | 462 |
| 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 манная | 21,8 | 200\10 | 328\2003 | 5,96 | 11,8 | 31,02 | 254 |
| Куры отварные (филе) | 36,41 | 1\50 | 207\2003 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| Рис припущенный | 12,88 | 1\180 | 449\2003 | 4,43 | 5,81 | 45,02 | 255,60 |

Зав. производством

Индивидуальный
предприниматель
Бухгалтер

О.Б. Шептунова
А.В. Андреева