

Меню на "13" марта 2025 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
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	20,79	19\30	90\2003	6,27	5,72	16,27	144,82
Каша гречневая вязкая на молоке	34,09	200\10	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17
Чай с сахаром	2,54	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Хлеб ржаной	2,68	1\27	6.3.5.3\2008	1,78	0,32	9,02	46,98
Сок фруктовый 0,2 л	31,90	1 шт	11.1.1.16/08	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого:</b>	<b>92,00</b>						
<b>Обед</b>							
Маринованная капуста	8,68	1\100	81\2004	1,60	10,00	3,58	110,60
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	21,43	250\8	42\2009	5,03	11,30	32,38	149,60
Куриное филе в соусе с томатом	76,05	1\100	210\2009	28,75	34,69	4,54	445,24
Рис припущенный	17,85	1\180	449\2003	4,43	5,81	45,02	255,60
Компот из яблок	9,81	1\180	282\2009	0,14	0,00	13,49	54,58
Хлеб ржаной	1,87	1\19	6.3.5.3\2008	1,65	0,30	8,35	43,50
Батон нарезной	2,31	1\15	6.1.3.2.2\2008	1,14	0,42	7,71	39,30
<b>Итого:</b>	<b>138,00</b>						
<b>Всего:</b>	<b>230,00</b>						

**Свободный выбор**

Маринованная капуста	5,21	1\60	81\2004	0,96	6,00	2,15	66,36
Рассольник Ленинградский	9,57	1\200	42\2009	4,02	9,04	25,90	119,68
Курица в соусе с томатом (филе)	52,26	1\90	210\2009	25,88	31,22	4,09	400,72
Рис припущенный	14,88	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Пряник Шоколадный 35 гр	12,91	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кекс Московский 70 гр	35,82	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
Круассан	39,15	1 шт	таб	9,9	19,6	65,1	462
Кекс Лимонный 75 гр	37,41	1 шт	табл	5,25	12,57	41,7	275,25
Сок фруктовый 0,2 л	31,90	1 шт	11.1.1.16/08	1,00	0,20	20,20	92,00

**В том числе диетические блюда**

Куры отварные (филе)	51,60	1\50	207/2003	15,28	5,90	0,56	117,00
Чай с сахаром	2,54	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Каша гречневая вязкая на молоке	34,09	200\10	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17

Зав. производством

Индивидуальный  
предприниматель  
Бухгалтер

О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева

Меню на "13" марта 2025 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
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая вязкая на молоке	34,09	200\10	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17
Сыр Российский	17,01	1\20	1.6.1.8\2008	4,64	5,90	0,00	72,80
Чай с сахаром	2,54	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Омлет натуральный	38,06	1\90	301\2013	7,75	12,05	2,08	146,77
Хлеб ржаной	4,97	1\49	6.3.5.3\2008	3,23	0,59	16,37	85,26
Батон нарезной	3,09	1\20	6.1.3.2.2\2008	1,52	0,56	10,28	52,40
<b>Итого:</b>	<b>99,76</b>						

<b>Обед</b>							
Маринованная капуста	5,21	1\60	81\2004	0,96	6,00	2,15	66,36
Рассольник Ленинградский	9,57	1\200	42\2009	4,02	9,04	25,90	119,68
Курица в соусе с томатом (филе)	52,26	1\90	210\2009	25,88	31,22	4,09	400,72
Рис припущенный	14,88	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Компот из яблок	10,86	1\200	282\2009	0,16	0,00	14,99	60,64
Хлеб ржаной	5,13	1\51	6.3.5.3\2008	2,97	0,54	15,03	78,30
Батон нарезной	1,85	1\12	6.1.3.2.2\2008	0,91	0,34	6,17	31,44
<b>Итого:</b>	<b>99,76</b>						
<b>Всего:</b>	<b>199,52</b>						

**Свободный выбор**

Маринованная капуста	5,21	1\60	81\2004	0,96	6,00	2,15	66,36
Рассольник Ленинградский	9,57	1\200	42\2009	4,02	9,04	25,90	119,68
Курица в соусе с томатом (филе)	52,26	1\90	210\2009	25,88	31,22	4,09	400,72
Рис припущенный	14,88	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Пряник Шоколадный 35 гр	12,91	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кекс Московский 70 гр	35,82	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
Круассан	39,15	1 шт	таб	9,9	19,6	65,1	462
Кекс Лимонный 75 гр	37,41	1 шт	табл	5,25	12,57	41,7	275,25
Сок фруктовый 0,2 л	31,90	1 шт	11.1.1.16/08	1,00	0,20	20,20	92,00

**В том числе диетические блюда**

Куры отварные (филе)	51,60	1\50	207/2003	15,28	5,90	0,56	117,00
Чай с сахаром	2,54	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Каша гречневая вязкая на молоке	34,09	200\10	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17

Зав. производством \_\_\_\_\_

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор школы

Российская Федерация  
 город Пенза  
 Индивидуальный предприниматель  
 Шептунова Ольга Брониславовна  
 ОГРНИП 318583500029332  
 ИНН 583513165142

**Меню на "13" марта 2025 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
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	20,79	19\30	90\2003	6,27	5,72	16,27	144,82
Каша гречневая вязкая на молоке	34,09	200\10	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17
Чай с сахаром	2,54	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Хлеб ржаной	2,68	1\27	6.3.5.3\2008	1,78	0,32	9,02	46,98
Сок фруктовый 0,2 л	31,90	1 шт	11.1.1.16/08	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>Итого:</b>	<b>92,00</b>						

<b>Обед</b>							
Маринованная капуста	8,68	1\100	81\2004	1,60	10,00	3,58	110,60
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	21,43	250\8	42\2009	5,03	11,30	32,38	149,60
Куриное филе в соусе с томатом	76,05	1\100	210\2009	28,75	34,69	4,54	445,24
Рис припущенный	17,85	1\180	449\2003	4,43	5,81	45,02	255,60
Компот из яблок	9,81	1\180	282\2009	0,14	0,00	13,49	54,58
Хлеб ржаной	1,87	1\19	6.3.5.3\2008	1,65	0,30	8,35	43,50
Батон нарезной	2,31	1\15	6.1.3.2.2\2008	1,14	0,42	7,71	39,30
<b>Итого:</b>	<b>138,00</b>						
<b>Всего:</b>	<b>230,00</b>						

**Свободный выбор**

Маринованная капуста	5,21	1\60	81\2004	0,96	6,00	2,15	66,36
Рассольник Ленинградский	9,57	1\200	42\2009	4,02	9,04	25,90	119,68
Курица в соусе с томатом (филе)	52,26	1\90	210\2009	25,88	31,22	4,09	400,72
Рис припущенный	14,88	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Пряник Шоколадный 35 гр	12,91	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кекс Московский 70 гр	35,82	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
Круассан	39,15	1 шт	таб	9,9	19,6	65,1	462
Кекс Лимонный 75 гр	37,41	1 шт	табл	5,25	12,57	41,7	275,25
Сок фруктовый 0,2 л	31,90	1 шт	11.1.1.16/08	1,00	0,20	20,20	92,00

**В том числе диетические блюда**

Куры отварные (филе)	51,60	1\50	207/2003	15,28	5,90	0,56	117,00
Чай с сахаром	2,54	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Каша гречневая вязкая на молоке	34,09	200\10	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17

Зав. производством

Индивидуальный предприниматель  
 Бухгалтер



О.Б. Шептунова  
 А.В. Андреева