

Индивидуальный предприниматель  
Шептунова Ольга Брошиславовна  
ОГРНИП 318503500029332  
ИНН 583513165142

# Меню на "10" ноября 2025 года

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

| Наименование                          | Цена, руб     | Выход, гр | № в сборнике рецептов | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн. Ценность |
|---------------------------------------|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                        |               |           |                       |       |       |          |              |
| Каша вязкая молочная пшенная          | 21,67         | 1\205     | 323\2003              | 8,18  | 12,80 | 42,46    | 318,00       |
| Сок фруктовый 0,2 л                   | 36,25         | 1 шт      | 11.1.1.16/08          | 1,00  | 0,20  | 20,20    | 92,00        |
| Чай с сахаром                         | 2,30          | 1\180     | 433\2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51    | 51,30        |
| Бутерброд с сыром                     | 29,68         | 18\30     | 90\2003               | 6,14  | 5,60  | 15,94    | 141,87       |
| Хлеб ржаной                           | 2,09          | 1\22      | 6.3.5.3/2008          | 1,39  | 0,25  | 7,01     | 36,54        |
| <b>Итого:</b>                         | <b>92,00</b>  |           |                       |       |       |          |              |
| <b>Обед</b>                           |               |           |                       |       |       |          |              |
| Салат из белокачанной капусты         | 7,86          | 1\100     | 45\2003               | 1,53  | 5,07  | 9,03     | 86,67        |
| Суп картофельный с горохом, с курицей | 32,10         | 250\15    | 118/2003              | 5,48  | 4,74  | 19,74    | 190,00       |
| Котлета рубленая из птицы             | 68,24         | 1\100     | 204\2003              | 25,00 | 14,32 | 16,42    | 296,00       |
| Соус красный основной                 | 1,11          | 1\25      | 455\2003              | 0,20  | 0,43  | 1,56     | 10,93        |
| Гречка отварная                       | 16,26         | 1\180     | 445\2003              | 10,50 | 7,99  | 51,68    | 334,80       |
| Компот из смеси сухофруктов           | 6,88          | 1\180     | 283\2009              | 0,50  | 0,00  | 25,10    | 102,41       |
| Хлеб ржаной                           | 3,24          | 1\33      | 6.3.5.3/2008          | 2,11  | 0,38  | 10,69    | 55,68        |
| Батон нарезной                        | 2,31          | 1\15      | 6.1.3.2\2008          | 1,14  | 0,42  | 7,71     | 39,30        |
| <b>Итого:</b>                         | <b>138,00</b> |           |                       |       |       |          |              |
| <b>Всего к оплате:</b>                | <b>230,00</b> |           |                       |       |       |          |              |

## Свободный выбор

|                            |       |       |              |       |       |       |        |
|----------------------------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| Салат из свежей капусты    | 4,71  | 1\60  | 40\2003      | 0,92  | 3,04  | 5,42  | 52,00  |
| Суп картофельный с горохом | 6,73  | 1\200 | 118/2003     | 6,18  | 5,40  | 15,79 | 138,80 |
| Котлеты рубленые из птицы  | 61,42 | 1\90  | 157/2/2003   | 22,50 | 12,89 | 14,78 | 266,40 |
| Пряник Шоколадный 35 гр    | 12,91 | 1 шт  | табл         | 1,72  | 0,96  | 27,16 | 117,6  |
| Кеке Московский 70 гр      | 35,82 | 1 шт  | табл         | 4,9   | 11,73 | 38,92 | 256,9  |
| Кеке Лимонный 75 гр        | 37,41 | 1 шт  | табл         | 5,25  | 12,57 | 41,7  | 275,25 |
| Круассан                   | 39,15 | 1 шт  | таб          | 9,9   | 19,6  | 65,1  | 462    |
| Сок фруктовый 0,2 л        | 36,25 | 1 шт  | 11.1.1.16/08 | 1,00  | 0,20  | 20,20 | 92,00  |

## В том числе диетические блюда

|                              |       |       |          |      |       |       |        |
|------------------------------|-------|-------|----------|------|-------|-------|--------|
| Каша вязкая молочная пшенная | 28,34 | 1\210 | 323\2003 | 8,18 | 12,80 | 42,46 | 318,00 |
| Чай с сахаром                | 2,30  | 1\180 | 433\2003 | 0,18 | 0,05  | 13,51 | 51,30  |

Зав. производством

Индивидуальный предприниматель  
Бухгалтер

О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева

Утверждаю

Директор школы

Индивидуальный предприниматель  
Шептунова Ольга Брониславовна  
ОГРНИП 318583500029332  
ИНН 583513165142

# Меню на "10" ноября 2025 года

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

| Наименование                 | Цена,<br>руб | Выход, гр | № в<br>сборнике<br>рецептур | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Эн.<br>Ценно<br>сть |
|------------------------------|--------------|-----------|-----------------------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>               |              |           |                             |       |       |              |                     |
| Каша вязкая молочная пшенная | 28,34        | 1\210     | 323\2003                    | 8,18  | 12,80 | 42,46        | 318,00              |
| Сок фруктовый 0,2 л          | 36,25        | 1 шт      | 11.1.1.16/08                | 1,00  | 0,20  | 20,20        | 92,00               |
| Чай с сахаром                | 2,30         | 1\180     | 433\2003                    | 0,18  | 0,05  | 13,51        | 51,30               |
| Бутерброд с сыром            | 29,68        | 18\30     | 90\2003                     | 6,14  | 5,60  | 15,94        | 141,87              |
| Хлеб ржаной                  | 3,18         | 1\32      | 6.3.5.3/2008                | 2,05  | 0,37  | 10,35        | 53,94               |
| <b>Итого:</b>                | <b>99,76</b> |           |                             |       |       |              |                     |

|                            |               |       |                 |       |       |       |        |
|----------------------------|---------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| <b>Обед</b>                |               |       |                 |       |       |       |        |
| Салат из свежей капусты    | 4,71          | 1\60  | 40\2003         | 0,92  | 3,04  | 5,42  | 52,00  |
| Суп картофельный с горохом | 6,73          | 1\200 | 118/2003        | 6,18  | 5,40  | 15,79 | 138,80 |
| Котлеты рубленные из птицы | 61,42         | 1\90  | 157/2/2003      | 22,50 | 12,89 | 14,78 | 266,40 |
| Соус красный основной      | 1,11          | 1\25  | 455\2003        | 0,20  | 0,43  | 1,56  | 10,93  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 13,55         | 1\150 | 445\2003        | 8,75  | 6,62  | 43,07 | 279,00 |
| Компот из сухофруктов      | 6,88          | 1\180 | 283/2009        | 0,50  | 0,00  | 25,10 | 102,41 |
| Хлеб ржаной                | 3,05          | 1\31  | 6.3.5.3/2008    | 1,98  | 0,36  | 10,02 | 52,20  |
| Батон нарезной             | 2,31          | 1\15  | 6.1.3.2.2./2008 | 1,14  | 0,42  | 7,71  | 39,30  |
| <b>Итого:</b>              | <b>99,76</b>  |       |                 |       |       |       |        |
| <b>Всего к оплате:</b>     | <b>199,52</b> |       |                 |       |       |       |        |

## Свободный выбор

|                            |       |       |              |       |       |       |        |
|----------------------------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| Салат из свежей капусты    | 4,71  | 1\60  | 40\2003      | 0,92  | 3,04  | 5,42  | 52,00  |
| Суп картофельный с горохом | 6,73  | 1\200 | 118/2003     | 6,18  | 5,40  | 15,79 | 138,80 |
| Котлеты рубленные из птицы | 61,42 | 1\90  | 157/2/2003   | 22,50 | 12,89 | 14,78 | 266,40 |
| 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  |
| Кекс Лимонный 75 гр        | 37,41 | 1 шт  | табл         | 5,25  | 12,57 | 41,7  | 275,25 |
| Круассан                   | 39,15 | 1 шт  | таб          | 9,9   | 19,6  | 65,1  | 462    |
| Сок фруктовый 0,2 л        | 36,25 | 1 шт  | 11.1.1.16/08 | 1,00  | 0,20  | 20,20 | 92,00  |

## В том числе диетические блюда

|                              |       |       |          |      |       |       |        |
|------------------------------|-------|-------|----------|------|-------|-------|--------|
| Каша вязкая молочная пшенная | 28,34 | 1\210 | 323\2003 | 8,18 | 12,80 | 42,46 | 318,00 |
| Чай с сахаром                | 2,30  | 1\180 | 433\2003 | 0,18 | 0,05  | 13,51 | 51,30  |

Зав. производством

Индивидуальный  
предприниматель  
Бухгалтер

О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева

# Меню на "10" ноября 2025 года

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

| Наименование                          | Цена, руб     | Выход, гр | № в сборнике рецептов | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн. Ценность |
|---------------------------------------|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|----------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                        |               |           |                       |       |       |          |              |
| Каша вязкая молочная пшенная          | 21,67         | 1\205     | 323\2003              | 8,18  | 12,80 | 42,46    | 318,00       |
| Сок фруктовый 0,2 л                   | 36,25         | 1 шт      | 11.1.1.16/08          | 1,00  | 0,20  | 20,20    | 92,00        |
| Чай с сахаром                         | 2,30          | 1\180     | 433\2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51    | 51,30        |
| Бутерброд с сыром                     | 29,68         | 18\30     | 90\2003               | 6,14  | 5,60  | 15,94    | 141,87       |
| Хлеб ржаной                           | 2,09          | 1\22      | 6.3.5.3/2008          | 1,39  | 0,25  | 7,01     | 36,54        |
| <b>Итого:</b>                         | <b>92,00</b>  |           |                       |       |       |          |              |
| <b>Обед</b>                           |               |           |                       |       |       |          |              |
| Салат из белокачанной капусты         | 7,86          | 1\100     | 45\2003               | 1,53  | 5,07  | 9,03     | 86,67        |
| Суп картофельный с горохом, с курицей | 32,10         | 250\15    | 118/2003              | 5,48  | 4,74  | 19,74    | 190,00       |
| Котлета рубленая из птицы             | 68,24         | 1\100     | 204\2003              | 25,00 | 14,32 | 16,42    | 296,00       |
| Соус красный основной                 | 1,11          | 1\25      | 455\2003              | 0,20  | 0,43  | 1,56     | 10,93        |
| Гречка отварная                       | 16,26         | 1\180     | 445\2003              | 10,50 | 7,99  | 51,68    | 334,80       |
| Компот из смеси сухофруктов           | 6,88          | 1\180     | 283\2009              | 0,50  | 0,00  | 25,10    | 102,41       |
| Хлеб ржаной                           | 3,24          | 1\33      | 6.3.5.3/2008          | 2,11  | 0,38  | 10,69    | 55,68        |
| Батон нарезной                        | 2,31          | 1\15      | 6.1.3.2.\2008         | 1,14  | 0,42  | 7,71     | 39,30        |
| <b>Итого:</b>                         | <b>138,00</b> |           |                       |       |       |          |              |
| <b>Всего к оплате:</b>                | <b>230,00</b> |           |                       |       |       |          |              |
| <b>Свободный выбор</b>                |               |           |                       |       |       |          |              |
| Салат из свежей капусты               | 4,71          | 1\60      | 40\2003               | 0,92  | 3,04  | 5,42     | 52,00        |
| Суп картофельный с горохом            | 6,73          | 1\200     | 118/2003              | 6,18  | 5,40  | 15,79    | 138,80       |
| Котлеты рубленые из птицы             | 61,42         | 1\90      | 157/2/2003            | 22,50 | 12,89 | 14,78    | 266,40       |
| Пряник Шоколадный 35 гр               | 12,91         | 1 шт      | табл                  | 1,72  | 0,96  | 27,16    | 117,6        |
| Кеке Московский 70 гр                 | 35,82         | 1 шт      | табл                  | 4,9   | 11,73 | 38,92    | 256,9        |
| Кеке Лимонный 75 гр                   | 37,41         | 1 шт      | табл                  | 5,25  | 12,57 | 41,7     | 275,25       |
| Круассан                              | 39,15         | 1 шт      | таб                   | 9,9   | 19,6  | 65,1     | 462          |
| Сок фруктовый 0,2 л                   | 36,25         | 1 шт      | 11.1.1.16/08          | 1,00  | 0,20  | 20,20    | 92,00        |
| <b>В том числе диетические блюда</b>  |               |           |                       |       |       |          |              |
| Каша вязкая молочная пшенная          | 28,34         | 1\210     | 323\2003              | 8,18  | 12,80 | 42,46    | 318,00       |
| Чай с сахаром                         | 2,30          | 1\180     | 433\2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51    | 51,30        |

Зав. производством

Индивидуальный предприниматель  
Бухгалтер

О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева