

# Меню на "12" ноября 2025 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 из творога                 | 40,81         | 1\105     | 313/2009              | 16,80 | 17,64 | 16,73     | 297,50        |
| Чай с сахаром                        | 2,56          | 1\200     | 433/2003              | 0,20  | 0,05  | 15,01     | 57,00         |
| Каша манная молочная                 | 36,78         | 1\245     | 328\2003              | 6,85  | 13,57 | 35,67     | 292,10        |
| Бутерброд с джемом из абрикосов      | 7,24          | 15\25     | 85\2003               | 1,93  | 0,72  | 22,96     | 105,60        |
| Хлеб ржаной                          | 4,61          | 1\46      | 6.3.5.3/2008          | 2,97  | 0,54  | 15,03     | 78,30         |
| <b>Итого:</b>                        | <b>92,00</b>  |           |                       |       |       |           |               |
| <b>Обед</b>                          |               |           |                       |       |       |           |               |
| Салат из моркови                     | 8,87          | 1\100     | 9\2009                | 1,14  | 10,08 | 10,38     | 136,80        |
| Суп-лапша "Домашняя" с курицей       | 22,01         | 250\10    | 45\2009               | 2,78  | 4,94  | 13,62     | 111,00        |
| Рыба запеченная с морковью           | 74,06         | 1\130     | 230\2003              | 15,47 | 12,18 | 5,76      | 195,00        |
| Картофельное пюре                    | 22,34         | 1\180     | 443\2003              | 3,89  | 6,71  | 26,46     | 187,20        |
| Чай с сахаром и лимоном              | 4,91          | 180\15\7  | 434\2003              | 0,23  | 0,05  | 13,70     | 53,10         |
| Хлеб ржаной                          | 3,50          | 1\35      | 6.3.5.3/2008          | 2,31  | 0,42  | 11,69     | 60,90         |
| 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:</b>                        | <b>230,00</b> |           |                       |       |       |           |               |
| <b>Свободный выбор</b>               |               |           |                       |       |       |           |               |
| Салат из моркови                     | 8,87          | 1\100     | 9\2009                | 1,14  | 10,08 | 10,38     | 136,80        |
| Суп-лапша "Домашняя"                 | 4,35          | 1\250     | 45\2009               | 2,78  | 4,94  | 13,62     | 111,00        |
| Рыба запеченная с морковью           | 56,49         | 1\110     | 230\2003              | 15,47 | 12,18 | 5,76      | 195,00        |
| Картофельное пюре                    | 18,62         | 1\150     | 443\2003              | 3,24  | 5,60  | 22,05     | 156,00        |
| Макароны отварные                    | 12,36         | 1\150     | 447\2003              | 5,48  | 4,98  | 34,88     | 211,50        |
| Пряник Шоколадный 35 гр              | 12,91         | 1 шт      | табл                  | 1,72  | 0,96  | 27,16     | 117,6         |
| 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                  | 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 манная молочная                 | 27,92         | 1\210     | 328\2003              | 5,96  | 11,80 | 31,02     | 254,00        |
| Куры отварные (филе)                 | 57,94         | 1\50      | 207\2003              | 15,28 | 5,90  | 0,56      | 117,00        |
| Чай с молоком                        | 6,44          | 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 "12" ноября 2025 года**

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

| Наименование                         | Цена,<br>руб  | Выход,<br>гр | № в<br>сборнике<br>рецептур | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Эн.<br>Ценно<br>сть |
|--------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>                       |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Запеканка творожная                  | 54,42         | 1\140        | 313/2009                    | 22,40 | 23,52 | 22,31        | 396,67              |
| Чай с сахаром                        | 2,30          | 1\180        | 433/2003                    | 0,18  | 0,05  | 13,51        | 51,30               |
| Каша манная молочная                 | 27,92         | 1\210        | 328/2003                    | 5,96  | 11,80 | 31,02        | 254,00              |
| Бутерброд с джемом из абрикосов      | 9,91          | 20\35        | 85\2003                     | 2,65  | 0,99  | 31,57        | 145,20              |
| Хлеб ржаной                          | 5,21          | 1\52         | 6.3.5.3/2008                | 3,37  | 0,61  | 17,03        | 88,74               |
| <b>Итого:</b>                        | <b>99,76</b>  |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Обед</b>                          |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Салат из моркови                     | 8,87          | 1\100        | 9\2009                      | 1,14  | 10,08 | 10,38        | 136,80              |
| Суп-лапша "Домашняя"                 | 4,35          | 1\250        | 45\2009                     | 2,78  | 4,94  | 13,62        | 111,00              |
| Рыба запеченная с морковью           | 56,49         | 1\110        | 230\2003                    | 15,47 | 12,18 | 5,76         | 195,00              |
| Картофельное пюре                    | 18,62         | 1\150        | 443\2003                    | 3,24  | 5,60  | 22,05        | 156,00              |
| Чай с сахаром и лимоном              | 4,91          | 180\15\7     | 434\2003                    | 0,23  | 0,05  | 13,70        | 53,10               |
| Хлеб ржаной                          | 4,21          | 1\42         | 6.3.5.3/2008                | 2,77  | 0,50  | 14,03        | 73,08               |
| Батон                                | 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:</b>                        | <b>199,52</b> |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Свободный выбор</b>               |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Салат из моркови                     | 8,87          | 1\100        | 9\2009                      | 1,14  | 10,08 | 10,38        | 136,80              |
| Суп-лапша "Домашняя"                 | 4,35          | 1\250        | 45\2009                     | 2,78  | 4,94  | 13,62        | 111,00              |
| Рыба запеченная с морковью           | 56,49         | 1\110        | 230\2003                    | 15,47 | 12,18 | 5,76         | 195,00              |
| Картофельное пюре                    | 18,62         | 1\150        | 443\2003                    | 3,24  | 5,60  | 22,05        | 156,00              |
| Макароны отварные                    | 12,36         | 1\150        | 447\2003                    | 5,48  | 4,98  | 34,88        | 211,50              |
| Пряник Шоколадный 35 гр              | 12,91         | 1 шт         | табл                        | 1,72  | 0,96  | 27,16        | 117,6               |
| 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                  | 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 манная молочная                 | 27,92         | 1\210        | 328\2003                    | 5,96  | 11,80 | 31,02        | 254,00              |
| Куры отварные (филе)                 | 57,94         | 1\50         | 207\2003                    | 15,28 | 5,90  | 0,56         | 117,00              |
| Чай с молоком                        | 6,44          | 1\180        | 431/2003                    | 1,39  | 1,47  | 8,42         | 50,40               |

Зав. производством

Индивидуальный  
предприниматель  
БухгалтерО.Б. Шептунова  
А.В. Андреева

Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор школы

## Меню на "12" ноября 2025 года

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

| Наименование                         | Цена,<br>руб  | Выход,<br>гр | № в<br>сборнике<br>рецептур | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Эн.<br>Ценно<br>сть |
|--------------------------------------|---------------|--------------|-----------------------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>                       |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Запеканка из творога                 | 40,81         | 1\105        | 313/2009                    | 16,80 | 17,64 | 16,73        | 297,50              |
| Чай с сахаром                        | 2,56          | 1\200        | 433/2003                    | 0,20  | 0,05  | 15,01        | 57,00               |
| Каша манная молочная                 | 36,78         | 1\245        | 328\2003                    | 6,85  | 13,57 | 35,67        | 292,10              |
| Бутерброд с джемом из абрикосов      | 7,24          | 15\25        | 85\2003                     | 1,93  | 0,72  | 22,96        | 105,60              |
| Хлеб ржаной                          | 4,61          | 1\46         | 6.3.5.3/2008                | 2,97  | 0,54  | 15,03        | 78,30               |
| <b>Итого:</b>                        | <b>92,00</b>  |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Обед</b>                          |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Салат из моркови                     | 8,87          | 1\100        | 9\2009                      | 1,14  | 10,08 | 10,38        | 136,80              |
| Суп-лапша "Домашняя" с курицей       | 22,01         | 250\10       | 45\2009                     | 2,78  | 4,94  | 13,62        | 111,00              |
| Рыба запеченная с морковью           | 74,06         | 1\130        | 230\2003                    | 15,47 | 12,18 | 5,76         | 195,00              |
| Картофельное пюре                    | 22,34         | 1\180        | 443\2003                    | 3,89  | 6,71  | 26,46        | 187,20              |
| Чай с сахаром и лимоном              | 4,91          | 180\15\7     | 434\2003                    | 0,23  | 0,05  | 13,70        | 53,10               |
| Хлеб ржаной                          | 3,50          | 1\35         | 6.3.5.3/2008                | 2,31  | 0,42  | 11,69        | 60,90               |
| 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:</b>                        | <b>230,00</b> |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Свободный выбор</b>               |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Салат из моркови                     | 8,87          | 1\100        | 9\2009                      | 1,14  | 10,08 | 10,38        | 136,80              |
| Суп-лапша "Домашняя"                 | 4,35          | 1\250        | 45\2009                     | 2,78  | 4,94  | 13,62        | 111,00              |
| Рыба запеченная с морковью           | 56,49         | 1\110        | 230\2003                    | 15,47 | 12,18 | 5,76         | 195,00              |
| Картофельное пюре                    | 18,62         | 1\150        | 443\2003                    | 3,24  | 5,60  | 22,05        | 156,00              |
| Макароны отварные                    | 12,36         | 1\150        | 447\2003                    | 5,48  | 4,98  | 34,88        | 211,50              |
| Пряник Шоколадный 35 гр              | 12,91         | 1 шт         | табл                        | 1,72  | 0,96  | 27,16        | 117,6               |
| 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                  | 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 манная молочная                 | 27,92         | 1\210        | 328\2003                    | 5,96  | 11,80 | 31,02        | 254,00              |
| Куры отварные (филе)                 | 57,94         | 1\50         | 207\2003                    | 15,28 | 5,90  | 0,56         | 117,00              |
| Чай с молоком                        | 6,44          | 1\180        | 431/2003                    | 1,39  | 1,47  | 8,42         | 50,40               |

Зав. производством

Индивидуальный  
предприниматель  
Шептунова

О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева