

## Меню на "12" октября 2022 года

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

Наименование	Цена, руб	Выход, гр	№ в сборнике рецептур	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Ценно сть
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	26,90	1\100	301\2013	8,62	13,38	2,31	163,08
Макаронный изделия запеченные с сыром	17,90	1\145	296/2013	6,51	5,09	27,59	182,49
Чай с сахаром и лимоном	3,48	80\13,5\6,3	434/2003	0,23	0,05	13,70	53,10
Салат из белокачанной капусты	5,27	1\100	45\2003	1,53	5,07	9,03	83,67
Хлеб ржаной	2,43	1\33	6.3.5.3/2008	2,18	0,40	11,02	57,42
Батон нарезной	4,02	1\35	6.1.3.2.2./2008	2,66	0,98	17,99	91,70
<b>Итого:</b>	<b>60,00</b>						
<b>Обед</b>							
Салат из моркови	5,96	1\100	9\2009	1,14	10,08	10,38	136,80
Суп-лапша "Домашняя"	7,18	1\250	106\2003	2,78	4,94	13,62	111,00
Жаркое с курицей	58,14	1\250	158\2\2003	25,97	9,06	25,64	292,86
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	9,44	1\180	280/2009	0,30	0,00	20,39	82,78
Хлеб ржаной	2,56	1\35	6.3.5.3/2008	2,31	0,42	11,69	60,90
Батон нарезной	1,72	1\15	6.1.3.2.2./2008	1,22	0,45	8,22	41,92
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>						
<b>Свободный выбор</b>							
Омлет натуральный	44,39	1\165	301\2013	14,22	22,08	3,81	269,80
Суп-лапша "Домашняя"	5,75	1\200	106\2003	2,22	3,95	10,90	88,80
Жаркое с курицей	55,10	1\210	158\2\2003	21,82	7,61	21,54	246,00
Салат "Мазайка"	14,82	1\100	24\2003	1,50	8,55	9,07	121,67
Салат из свежих огурцов	14,48	1\100	59\2003	0,73	8,42	2,40	88,33
Салат из моркови	5,96	1\100	9\2009	1,14	10,08	10,38	136,80
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
<b>В том числе диетические блюда</b>							
Чай с молоком	5,25	1\180	431/2003	1,39	1,47	8,42	50,40
Куры отварные (филе)	36,41	1\50	207/2003	15,28	5,90	0,56	117,00
Каша гречневая рассыпчатая	14,63	1\150	445/2003	8,75	6,62	43,07	279,00

Зав. производством

Индивидуальный  
предприниматель  
Бухгалтер



О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева

## Меню на "12" октября 2022 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>							
Омлет натуральный	44,39	1\165	301\2013	14,22	22,08	3,81	269,80
Чай с сахаром и лимоном	3,48	180\13,5\6,3	434/2003	0,23	0,05	13,70	53,10
Масло сливочное	8,70	1\10	5.1.5\2008	0,15	10,80	0,15	99,00
Яблоко	18,85	1\130	9.1.2.6\2008	0,52	0,52	12,74	61,10
Хлеб ржаной	2,05	1\28	6.3.5.3/2008	1,85	0,34	9,35	48,72
Батон нарезной	4,60	1\40	6.1.3.2.2./2008	3,04	1,12	20,56	104,80
<b>Итого:</b>	<b>82,07</b>						
<b>Обед</b>							
Салат из моркови	3,58	1\60	9\2009	0,68	6,05	6,23	82,08
Суп-лапша "Домашняя"	5,75	1\200	106\2003	2,22	3,95	10,90	88,80
Жаркое с курицей	55,10	1\210	158\2\2003	21,82	7,61	21,54	246,00
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	9,44	1\180	280/2009	0,30	0,00	20,39	82,78
Хлеб ржаной	3,60	1\48	6.3.5.3/2008	3,17	0,58	16,03	83,52
Батон нарезной	4,60	1\40	6.1.3.2.2./2008	3,04	1,12	20,56	104,80
<b>Итого:</b>	<b>82,07</b>						
<b>Всего:</b>	<b>164,14</b>						
<b>Свободный выбор</b>							
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
<b>В том числе диетические блюда</b>							
Чай с молоком	5,25	1\180	431/2003	1,39	1,47	8,42	50,40
Куры отварные (филе)	36,41	1\50	207/2003	15,28	5,90	0,56	117,00
Каша гречневая рассыпчатая	14,63	1\150	445/2003	8,75	6,62	43,07	279,00

Зав. производством

Индивидуальный  
предприниматель  
Бухгалтер



О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева

## Меню на "12" октября 2022 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>							
Омлет натуральный	26,90	1\100	301\2013	8,62	13,38	2,31	163,08
Макаронный изделия запеченные с сыром	17,90	1\145	296/2013	6,51	5,09	27,59	182,49
Чай с сахаром и лимоном	3,48	180\13,5\6,3	434/2003	0,23	0,05	13,70	53,10
Салат из белокачанной капусты	5,27	1\100	45\2003	1,53	5,07	9,03	83,67
Хлеб ржаной	2,43	1\33	6.3.5.3/2008	2,18	0,40	11,02	57,42
Батон нарезной	4,02	1\35	6.1.3.2.2./2008	2,66	0,98	17,99	91,70
<b>Итого:</b>	<b>60,00</b>						
<b>Обед</b>							
Салат из моркови	5,96	1\100	9\2009	1,14	10,08	10,38	136,80
Суп-лапша "Домашняя"	7,18	1\250	106\2003	2,78	4,94	13,62	111,00
Жаркое с курицей	58,14	1\250	158\2\2003	25,97	9,06	25,64	292,86
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	9,44	1\180	280/2009	0,30	0,00	20,39	82,78
Хлеб ржаной	2,56	1\35	6.3.5.3/2008	2,31	0,42	11,69	60,90
Батон нарезной	1,72	1\15	6.1.3.2.2./2008	1,22	0,45	8,22	41,92
<b>Итого:</b>	<b>85,00</b>						
<b>Свободный выбор</b>							
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
<b>В том числе диетические блюда</b>							
Чай с молоком	5,25	1\180	431/2003	1,39	1,47	8,42	50,40
Куры отварные (филе)	36,41	1\50	207/2003	15,28	5,90	0,56	117,00
Каша гречневая рассыпчатая Зав. производством	14,63	1\150	445/2003	8,75	6,62	43,07	279,00

