

Меню на "8" октября 2025 года

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

Наименование	Цена, руб	Выход, гр	№ в сборнике рецептур	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Ценно сть
Завтрак							
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
Итого:	92,00						
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	22,71	1\100	19\2022	1,10	6,11	4,56	77,00
Суп-лапша "Домашняя" с курицей	16,31	250\10	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	72,77	1\120	230\2003	15,47	12,18	5,76	195,00
Картофельное пюре	20,85	1\180	443\2003	3,89	6,71	26,46	187,20
Чай с сахаром и лимоном	4,39	180\15\7	434\2003	0,23	0,05	13,70	53,10
Хлеб ржаной	0,96	1\11	6.3.5.3/2008	0,66	0,12	3,34	17,40
Итого:	138,00						
Всего:	230,00						
Свободный выбор							
Салат из свежих огурцов и помидоров	13,63	1\60	19\2022	1,10	6,11	4,56	77,00
Суп-лапша "Домашняя"	4,27	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	56,31	1\110	230\2003	15,47	12,18	5,76	195,00
Картофельное пюре	17,38	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
В том числе диетические блюда							
Каша манная молочная	27,92	1\210	328\2003	5,96	11,80	31,02	254,00
Куры отварные (филе)	57,93	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 "8" октября 2025 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 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
Итого:	99,76						
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров	13,63	1\60	19\2022	1,10	6,11	4,56	77,00
Суп-лапша "Домашняя"	4,27	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	56,31	1\110	230\2003	15,47	12,18	5,76	195,00
Картофельное пюре	17,38	1\150	443\2003	3,24	5,60	22,05	156,00
Чай с сахаром и лимоном	4,39	180\15\7	434\2003	0,23	0,05	13,70	53,10
Хлеб ржаной	1,48	1\15	6.3.5.3/2008	0,99	0,18	5,01	26,10
Батон	2,31	1\15	6.1.3.2.2\2008	1,14	0,42	7,71	39,30
Итого:	99,76						
Всего:	199,53						
Свободный выбор							
Салат из свежих огурцов и помидоров	13,63	1\60	19\2022	1,10	6,11	4,56	77,00
Суп-лапша "Домашняя"	4,27	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	56,31	1\110	230\2003	15,47	12,18	5,76	195,00
Картофельное пюре	17,38	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
В том числе диетические блюда							
Каша манная молочная	27,92	1\210	328\2003	5,96	11,80	31,02	254,00
Куры отварные (филе)	57,93	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

Меню на "8" октября 2025 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	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
Итого:	92,00						
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	22,71	1\100	19\2022	1,10	6,11	4,56	77,00
Суп-лапша "Домашняя" с курицей	16,31	250\10	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	72,77	1\120	230\2003	15,47	12,18	5,76	195,00
Картофельное пюре	20,85	1\180	443\2003	3,89	6,71	26,46	187,20
Чай с сахаром и лимоном	4,39	180\15\7	434\2003	0,23	0,05	13,70	53,10
Хлеб ржаной	0,96	1\11	6.3.5.3/2008	0,66	0,12	3,34	17,40
Итого:	138,00						
Всего:	230,00						
Свободный выбор							
Салат из свежих огурцов и помидоров	13,63	1\60	19\2022	1,10	6,11	4,56	77,00
Суп-лапша "Домашняя"	4,27	1\250	45\2009	2,78	4,94	13,62	111,00
Рыба запеченная с морковью	56,31	1\110	230\2003	15,47	12,18	5,76	195,00
Картофельное пюре	17,38	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
В том числе диетические блюда							
Каша манная молочная	27,92	1\210	328\2003	5,96	11,80	31,02	254,00
Куры отварные (филе)	57,93	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