

**Меню на "16" октября 2025 года**

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

| Наименование                                    | Цена, руб     | Выход, гр | № в сборнике рецептур | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Эн.<br>Ценно<br>сть |
|-------------------------------------------------|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Чай с сахаром                                   | 2,30          | 1\180     | 433/2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51        | 51,30               |
| Омлет натуральный                               | 37,04         | 1\100     | 301\2013              | 8,62  | 13,38 | 2,31         | 163,08              |
| Каша молочная рисовая жидкая                    | 34,22         | 1\260     | 330\2003              | 6,23  | 14,75 | 40,18        | 320,00              |
| Пряник Шоколадный 35 гр                         | 12,91         | 1 шт      | табл                  | 1,72  | 0,96  | 27,16        | 117,6               |
| Батон нарезной                                  | 2,31          | 1\15      | 6.1.3.2.2./2008       | 1,14  | 0,42  | 7,71         | 39,30               |
| Хлеб ржаной                                     | 3,22          | 1\32      | 6.3.5.3/2008          | 2,11  | 0,38  | 10,69        | 55,68               |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>92,00</b>  |           |                       |       |       |              |                     |
| <b>Обед</b>                                     |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Винегрет овощной                                | 10,83         | 1\100     | 50\2022               | 1,40  | 10,04 | 7,29         | 125,00              |
| Рассольник Ленинградский со сметаной, с курицей | 24,52         | 250\5\10  | 42\2009               | 6,83  | 12,91 | 32,38        | 171,60              |
| Шашлык из куриного филе с томатным соусом       | 76,95         | 1\110     | тتك, 453              | 17,32 | 17,85 | 2,56         | 239,20              |
| Макаронные изделия отварные                     | 14,83         | 1\180     | 447\2003              | 6,57  | 5,98  | 41,85        | 253,80              |
| Компот из сухофруктов                           | 6,88          | 1\180     | 283\2009              | 0,50  | 0,00  | 25,10        | 102,41              |
| Хлеб ржаной                                     | 1,68          | 1\17      | 6.3.5.3/2008          | 1,12  | 0,20  | 5,68         | 29,58               |
| 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> |           |                       |       |       |              |                     |
| <b>Свободный выбор</b>                          |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Винегрет овощной                                | 6,50          | 1\60      | 50\2022               | 0,84  | 6,02  | 4,37         | 75,00               |
| Рассольник Ленинградский                        | 8,32          | 1\200     | 42\2009               | 4,02  | 9,04  | 25,90        | 119,68              |
| Шашлык из куриного филе с томатным соусом       | 61,35         | 1\100     | тتك, 453              | 14,52 | 15,18 | 2,71         | 204,80              |
| Макаронные изделия 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               |
| 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              |
| 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 гречневая рассыпчатая                      | 13,55         | 1\150     | 445\2003              | 8,75  | 6,62  | 43,07        | 279,00              |
| Каша молочная рисовая (жидкая)                  | 37,04         | 1\210     | 330\2003              | 4,98  | 11,80 | 32,14        | 256,00              |
| Чай с сахаром                                   | 2,30          | 1\180     | 433/2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51        | 51,30               |

Зав. производством

*Р*

Индивидуальный  
 предприниматель  
 Бухгалтер

*Шептунова*  
*А.В. Андреева*

О.Б. Шептунова  
 А.В. Андреева

Меню на "16" октября 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>                            |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Чай с сахаром                             | 2,30          | 1\180        | 433\2003                    | 0,18  | 0,05  | 13,51        | 51,30               |
| Каша молочная рисовая (жидкая)            | 30,04         | 1\210        | 330\2003                    | 4,98  | 11,80 | 32,14        | 256,00              |
| Омлет натуральный                         | 48,15         | 1\130        | 301\2013                    | 11,20 | 17,40 | 3,00         | 212,00              |
| Пряник Шоколадный 35 гр                   | 12,91         | 1 шт         | табл                        | 1,72  | 0,96  | 27,16        | 117,6               |
| Хлеб ржаной                               | 4,05          | 1\40         | 6.3.5.3/2008                | 2,64  | 0,48  | 13,36        | 69,60               |
| 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>Обед</b>                               |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Винегрет овощной                          | 6,50          | 1\60         | 50\2022                     | 0,84  | 6,02  | 4,37         | 75,00               |
| Рассольник Ленинградский                  | 8,32          | 1\200        | 42\2009                     | 4,02  | 9,04  | 25,90        | 119,68              |
| Шашлык из куриного филе с томатным соусом | 61,35         | 1\100        | тتك, 453                    | 14,52 | 15,18 | 2,71         | 204,80              |
| Макаронные изделия отварные               | 12,36         | 1\150        | 447\2003                    | 5,48  | 4,98  | 34,88        | 211,50              |
| Компот из сухофруктов                     | 6,88          | 1\180        | 283\2009                    | 0,50  | 0,00  | 25,10        | 102,41              |
| Хлеб ржаной                               | 2,04          | 1\21         | 6.3.5.3/2008                | 1,32  | 0,24  | 6,68         | 34,80               |
| 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:</b>                             | <b>199,52</b> |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Свободный выбор</b>                    |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Винегрет овощной                          | 6,50          | 1\60         | 50\2022                     | 0,84  | 6,02  | 4,37         | 75,00               |
| Рассольник Ленинградский                  | 8,32          | 1\200        | 42\2009                     | 4,02  | 9,04  | 25,90        | 119,68              |
| Шашлык из куриного филе с томатным соусом | 61,35         | 1\100        | тتك, 453                    | 14,52 | 15,18 | 2,71         | 204,80              |
| Макаронные изделия 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               |
| 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              |
| 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 гречневая рассыпчатая                | 13,55         | 1\150        | 445\2003                    | 8,75  | 6,62  | 43,07        | 279,00              |
| Каша молочная рисовая (жидкая)            | 30,04         | 1\210        | 330\2003                    | 4,98  | 11,80 | 32,14        | 256,00              |
| 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 "16" 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 |
|-------------------------------------------------|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|-----------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |               |           |                       |       |       |           |               |
| Чай с сахаром                                   | 2,30          | 1\180     | 433\2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51     | 51,30         |
| Омлет натуральный                               | 37,04         | 1\100     | 301\2013              | 8,62  | 13,38 | 2,31      | 163,08        |
| Каша молочная рисовая жидкая                    | 34,22         | 1\260     | 330\2003              | 6,23  | 14,75 | 40,18     | 320,00        |
| Пряник Шоколадный 35 гр                         | 12,91         | 1 шт      | табл                  | 1,72  | 0,96  | 27,16     | 117,6         |
| Батон нарезной                                  | 2,31          | 1\15      | 6.1.3.2.2./2008       | 1,14  | 0,42  | 7,71      | 39,30         |
| Хлеб ржаной                                     | 3,22          | 1\32      | 6.3.5.3/2008          | 2,11  | 0,38  | 10,69     | 55,68         |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>92,00</b>  |           |                       |       |       |           |               |
| <b>Обед</b>                                     |               |           |                       |       |       |           |               |
| Винегрет овощной                                | 10,83         | 1\100     | 50\2022               | 1,40  | 10,04 | 7,29      | 125,00        |
| Рассольник Ленинградский со сметаной, с курицей | 24,52         | 250\5\10  | 42\2009               | 6,83  | 12,91 | 32,38     | 171,60        |
| Шашлык из куриного филе с томатным соусом       | 76,95         | 1\110     | тتك, 453              | 17,32 | 17,85 | 2,56      | 239,20        |
| Макаронные изделия отварные                     | 14,83         | 1\180     | 447\2003              | 6,57  | 5,98  | 41,85     | 253,80        |
| Компот из сухофруктов                           | 6,88          | 1\180     | 283\2009              | 0,50  | 0,00  | 25,10     | 102,41        |
| Хлеб ржаной                                     | 1,68          | 1\17      | 6.3.5.3/2008          | 1,12  | 0,20  | 5,68      | 29,58         |
| 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> |           |                       |       |       |           |               |
| <b>Свободный выбор</b>                          |               |           |                       |       |       |           |               |
| Винегрет овощной                                | 6,50          | 1\60      | 50\2022               | 0,84  | 6,02  | 4,37      | 75,00         |
| Рассольник Ленинградский                        | 8,32          | 1\200     | 42\2009               | 4,02  | 9,04  | 25,90     | 119,68        |
| Шашлык из куриного филе с томатным соусом       | 61,35         | 1\100     | тتك, 453              | 14,52 | 15,18 | 2,71      | 204,80        |
| Макаронные изделия 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         |
| 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        |
| 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 гречневая рассыпчатая                      | 13,55         | 1\150     | 445\2003              | 8,75  | 6,62  | 43,07     | 279,00        |
| Каша молочная рисовая (жидкая)                  | 37,04         | 1\210     | 330\2003              | 4,98  | 11,80 | 32,14     | 256,00        |
| Чай с сахаром                                   | 2,30          | 1\180     | 433\2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51     | 51,30         |

Зав. производством