

Меню на "25" сентября 2025 года

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

Наименование	Цена, руб	Выход, гр	№ в сборнике рецептов	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Ценно сть
Завтрак							
Бутерброд с сыром	25,51	15\30	90\2003	5,76	5,25	14,94	133,00
Каша гречневая вязкая на молоке	26,48	1\205	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17
Чай с сахаром	2,30	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Хлеб ржаной	1,46	1\15	6.3.5.3\2008	0,99	0,18	5,01	26,10
Сок фруктовый 0,2 л	36,25	1 шт	11.1.1.16/08	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого:	92,00						

Обед							
Маринованная капуста	7,29	1\100	81\2004	1,60	10,00	3,58	110,60
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	18,08	250\5	42\2009	5,03	11,30	32,38	149,60
Куриное филе в соусе с томатом	80,91	1\110	210\2009	31,63	38,16	5,00	489,77
Рис припущенный	17,18	1\180	449\2003	4,43	5,81	45,02	255,60
Компот из свежих плодов или яблок	10,31	1\180	282\2009	0,14	0,00	13,49	54,58
Хлеб ржаной	1,92	1\20	6.3.5.3\2008	1,65	0,30	8,35	43,50
Батон нарезной	2,31	1\15	6.1.3.2.2\2008	1,14	0,42	7,71	39,30
Итого:	138,00						
Всего:	230,00						

Свободный выбор							
Маринованная капуста	4,38	1\60	81\2004	0,96	6,00	2,15	66,36
Рассольник Ленинградский	8,32	1\200	42\2009	4,02	9,04	25,90	119,68
Курица в соусе с томатом (филе)	57,62	1\90	210\2009	25,88	31,22	4,09	400,72
Рис припущенный	14,31	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Пряник Шоколадный 35 гр	12,91	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кеке Московский 70 гр	37,41	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
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

Куры отварные (филе)	57,93	1\50	207\2003	15,28	5,90	0,56	117,00
Чай с сахаром	2,30	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Каша гречневая вязкая на молоке	33,15	1\210	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17

Зав. производством _____

Меню на "25" сентября 2025 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
Завтрак							
Каша гречневая вязкая на молоке	33,15	1\210	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17
Сыр	25,05	1\18	1.6.1.8\2008	4,18	5,31	0,00	65,52
Чай с сахаром	2,30	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Омлет натуральный	33,34	1\90	301\2013	7,75	12,05	2,08	146,77
Хлеб ржаной	2,83	1\28	6.3.5.3\2008	1,85	0,34	9,35	48,72
Батон нарезной	3,09	1\20	6.1.3.2.2\2008	1,52	0,56	10,28	52,40
Итого:	99,76						

Объел

Маринованная капуста	4,38	1\60	81\2004	0,96	6,00	2,15	66,36
Рассольник Ленинградский	8,32	1\200	42\2009	4,02	9,04	25,90	119,68
Курица в соусе с томатом (филе)	57,62	1\90	210\2009	25,88	31,22	4,09	400,72
Рис припущенный	14,31	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Компот из свежих плодов или ягод	11,41	1\200	282\2009	0,16	0,00	14,99	60,64
Хлеб ржаной	2,18	1\22	6.3.5.3\2008	2,97	0,54	15,03	78,30
Батон нарезной	1,54	1\10	6.1.3.2.2\2008	0,76	0,28	5,14	26,20
Итого:	99,76						
Всего:	199,52						

Свободный выбор

Маринованная капуста	4,38	1\60	81\2004	0,96	6,00	2,15	66,36
Рассольник Ленинградский	8,32	1\200	42\2009	4,02	9,04	25,90	119,68
Курица в соусе с томатом (филе)	57,62	1\90	210\2009	25,88	31,22	4,09	400,72
Рис припущенный	14,31	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Пряник Шоколадный 35 гр	12,91	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кеке Московский 70 гр	37,41	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
Круассан	39,15	1 шт	таб	9,9	19,6	65,1	462
Кеке 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

Куры отварные (филе)	57,93	1\50	207\2003	15,28	5,90	0,56	117,00
Чай с сахаром	2,30	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Каша гречневая вязкая на молоке	33,15	1\210	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17

Зав. производством

Меню на "25" сентября 2025 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
Завтрак							
Бутерброд с сыром	25,51	15\30	90\2003	5,76	5,25	14,94	133,00
Каша гречневая вязкая на молоке	26,48	1\205	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17
Чай с сахаром	2,30	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Хлеб ржаной	1,46	1\15	6.3.5.3\2008	0,99	0,18	5,01	26,10
Сок фруктовый 0,2 л	36,25	1 шт	11.1.1.16\08	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого:	92,00						

Обед							
Маринованная капуста	7,29	1\100	81\2004	1,60	10,00	3,58	110,60
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	18,08	250\5	42\2009	5,03	11,30	32,38	149,60
Куриное филе в соусе с томатом	80,91	1\110	210\2009	31,63	38,16	5,00	489,77
Рис припущенный	17,18	1\180	449\2003	4,43	5,81	45,02	255,60
Компот из свежих плодов или яблок	10,31	1\180	282\2009	0,14	0,00	13,49	54,58
Хлеб ржаной	1,92	1\20	6.3.5.3\2008	1,65	0,30	8,35	43,50
Батон нарезной	2,31	1\15	6.1.3.2.2\2008	1,14	0,42	7,71	39,30
Итого:	138,00						
Всего:	230,00						

Свободный выбор							
Маринованная капуста	4,38	1\60	81\2004	0,96	6,00	2,15	66,36
Рассольник Ленинградский	8,32	1\200	42\2009	4,02	9,04	25,90	119,68
Курица в соусе с томатом (филе)	57,62	1\90	210\2009	25,88	31,22	4,09	400,72
Рис припущенный	14,31	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Пряник Шоколадный 35 гр	12,91	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кеке Московский 70 гр	37,41	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
Круассан	39,15	1 шт	таб	9,9	19,6	65,1	462
Кеке 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							
Курица отварные (филе)	57,93	1\50	207\2003	15,28	5,90	0,56	117,00
Чай с сахаром	2,30	1\180	433\2003	0,18	0,05	13,51	51,30
Каша гречневая вязкая на молоке	33,15	1\210	104\2009	7,94	8,21	35,13	246,17

Зав. производством