

Утверждаю

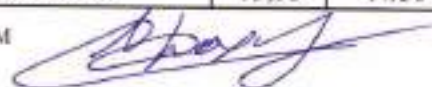
Директор школы

# Меню на "30" сентября 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. Ценность |
|------------------------------------------------------------|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|-----------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                             |               |           |                       |       |       |           |              |
| Макаронные изделия запеченные с сыром                      | 56,55         | 1\290     | 296\2013              | 13,01 | 10,19 | 55,17     | 364,98       |
| Какао с молоком                                            | 22,15         | 1\200     | 270\2009              | 4,85  | 5,04  | 32,73     | 195,71       |
| Бутерброд с джемом из абрикосов                            | 9,91          | 20\35     | 85\2003               | 2,65  | 0,99  | 31,57     | 145,20       |
| Хлеб ржаной                                                | 3,40          | 1\34      | 6.3.5.3/2008          | 2,24  | 0,41  | 11,36     | 59,16        |
| <b>Итого:</b>                                              | <b>92,00</b>  |           |                       |       |       |           |              |
| <b>Обед</b>                                                |               |           |                       |       |       |           |              |
| Салат "Школьные годы"                                      | 19,12         | 1\100     | 38\2003               | 1,18  | 5,12  | 3,52      | 65,00        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и курицей | 29,58         | 250\8\15  | 96\2003               | 5,66  | 8,49  | 13,01     | 152,00       |
| Котлеты рубленые из птицы                                  | 68,24         | 1\100     | 205\2003              | 25,00 | 14,32 | 16,42     | 296,00       |
| Соус красный основной                                      | 1,09          | 1\25      | 455\2003              | 0,20  | 0,43  | 1,56      | 10,93        |
| Каша гречневая рассыпчатая                                 | 16,26         | 1\180     | 445\2003              | 10,49 | 7,94  | 51,68     | 334,80       |
| Чай с сахаром                                              | 2,30          | 1\180     | 433\2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51     | 51,30        |
| Хлеб ржаной                                                | 1,41          | 1\14      | 6.3.5.3/2008          | 0,92  | 0,17  | 4,68      | 24,36        |
| <b>Итого:</b>                                              | <b>138,00</b> |           |                       |       |       |           |              |
| <b>Всего:</b>                                              | <b>230,00</b> |           |                       |       |       |           |              |
| <b>Свободный выбор</b>                                     |               |           |                       |       |       |           |              |
| Салат "Школьные годы"                                      | 11,47         | 1\60      | 38\2003               | 0,71  | 3,07  | 2,11      | 39,00        |
| Борщ из свежей капусты с картофелем                        | 6,55          | 1\200     | 96\2003               | 1,65  | 4,22  | 10,41     | 86,40        |
| Котлеты рубленые из птицы                                  | 61,42         | 1\90      | 205\2003              | 25,00 | 14,32 | 16,42     | 296,00       |
| Пряник Шоколадный 35 гр.                                   | 12,91         | 1 шт      | табл                  | 1,72  | 0,96  | 27,16     | 117,6        |
| Кеке Лимонный 75 гр                                        | 37,41         | 1 шт      | табл                  | 5,25  | 12,57 | 41,7      | 275,25       |
| Круассан                                                   | 39,15         | 1 шт      | таб                   | 9,9   | 19,6  | 65,1      | 462          |
| 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>                       |               |           |                       |       |       |           |              |
| Куры отварные (филе)                                       | 57,93         | 1\50      | 207\2003              | 15,28 | 5,90  | 0,56      | 117,00       |
| Каша гречневая рассыпчатая                                 | 13,55         | 1\150     | 445\2003              | 8,75  | 6,62  | 43,07     | 279,00       |

Зав. производством




Утверждаю \_\_\_\_\_ Директор школы

# Меню на "30" сентября 2025 года

ИП Шелтунова О.Б. Столовая при МБОУ СОШ № 68/2

| Наименование                          | Цена, руб     | Выход, гр | № в сборнике рецептов | Белки | Жиры  | Углевод ы | Эн. Ценно сть |
|---------------------------------------|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|-----------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                        |               |           |                       |       |       |           |               |
| Макаронные изделия запеченные с сыром | 39,83         | 1\205     | 296\2013              | 9,20  | 7,20  | 39,00     | 258,00        |
| Какао с молоком                       | 22,15         | 1\200     | 270\2009              | 4,85  | 5,04  | 32,73     | 195,71        |
| Бутерброд с джемом из абрикосов       | 8,78          | 15\35     | 85\2003               | 2,41  | 0,90  | 28,70     | 132,00        |
| Яблоко                                | 26,39         | 1 шт      | 9.1.2.6\2008          | 0,52  | 0,52  | 12,74     | 61,10         |
| Хлеб ржаной                           | 2,61          | 1\27      | 6.3.5.3\2008          | 1,72  | 0,31  | 8,68      | 45,24         |
| <b>Итого:</b>                         | <b>99,76</b>  |           |                       |       |       |           |               |
| <b>Обед</b>                           |               |           |                       |       |       |           |               |
| Салат "Школьные годы"                 | 11,47         | 1\60      | 38\2003               | 0,71  | 3,07  | 2,11      | 39,00         |
| Борщ из свежей капусты с картофелем   | 6,55          | 1\200     | 96\2003               | 1,65  | 4,22  | 10,41     | 86,40         |
| Котлеты рубленые из птицы             | 61,42         | 1\90      | 205\2003              | 25,00 | 14,32 | 16,42     | 296,00        |
| Соус красный основной                 | 1,09          | 1\25      | 455\2003              | 0,20  | 0,43  | 1,56      | 10,93         |
| Каша гречневая рассыпчатая            | 13,55         | 1\150     | 445\2003              | 8,75  | 6,62  | 43,07     | 279,00        |
| Чай с сахаром                         | 2,30          | 1\180     | 433\2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51     | 51,30         |
| Хлеб ржаной                           | 1,07          | 1\12      | 6.3.5.3\2008          | 0,73  | 0,13  | 3,67      | 19,14         |
| 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 "Школьные годы"                 | 11,47         | 1\60      | 38\2003               | 0,71  | 3,07  | 2,11      | 39,00         |
| Борщ из свежей капусты с картофелем   | 6,55          | 1\200     | 96\2003               | 1,65  | 4,22  | 10,41     | 86,40         |
| Котлеты рубленые из птицы             | 61,42         | 1\90      | 205\2003              | 25,00 | 14,32 | 16,42     | 296,00        |
| Пряник Шоколадный 35 гр               | 12,91         | 1 шт      | табл                  | 1,72  | 0,96  | 27,16     | 117,6         |
| Кеке Лимонный 75 гр                   | 37,41         | 1 шт      | табл                  | 5,25  | 12,57 | 41,7      | 275,25        |
| Круассан                              | 39,15         | 1 шт      | таб                   | 9,9   | 19,6  | 65,1      | 462           |
| 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>  |               |           |                       |       |       |           |               |
| Куры отварные (филе)                  | 57,93         | 1\50      | 207\2003              | 15,28 | 5,90  | 0,56      | 117,00        |
| Каша гречневая рассыпчатая            | 13,55         | 1\150     | 445\2003              | 8,75  | 6,62  | 43,07     | 279,00        |

Зав. производством \_\_\_\_\_

# Меню на "30" сентября 2025 года

ИП Шелтунова 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>                                             |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Макаронные изделия запеченные с сыром                      | 56,55         | 1\290        | 296\2013                    | 13,01 | 10,19 | 55,17        | 364,98              |
| Какао с молоком                                            | 22,15         | 1\200        | 270\2009                    | 4,85  | 5,04  | 32,73        | 195,71              |
| Бутерброд с джемом из абрикосов                            | 9,91          | 20\35        | 85\2003                     | 2,65  | 0,99  | 31,57        | 145,20              |
| Хлеб ржаной                                                | 3,40          | 1\34         | 6.3.5.3/2008                | 2,24  | 0,41  | 11,36        | 59,16               |
| <b>Итого:</b>                                              | <b>92,00</b>  |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Обед</b>                                                |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Салат "Школьные годы"                                      | 19,12         | 1\100        | 38\2003                     | 1,18  | 5,12  | 3,52         | 65,00               |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и курицей | 29,58         | 250\8\15     | 96\2003                     | 5,66  | 8,49  | 13,01        | 152,00              |
| Котлеты рубленые из птицы                                  | 68,24         | 1\100        | 205\2003                    | 25,00 | 14,32 | 16,42        | 296,00              |
| Соус красный основной                                      | 1,09          | 1\25         | 455\2003                    | 0,20  | 0,43  | 1,56         | 10,93               |
| Каша гречневая рассыпчатая                                 | 16,26         | 1\180        | 445\2003                    | 10,49 | 7,94  | 51,68        | 334,80              |
| Чай с сахаром                                              | 2,30          | 1\180        | 433\2003                    | 0,18  | 0,05  | 13,51        | 51,30               |
| Хлеб ржаной                                                | 1,41          | 1\14         | 6.3.5.3/2008                | 0,92  | 0,17  | 4,68         | 24,36               |
| <b>Итого:</b>                                              | <b>138,00</b> |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Всего:</b>                                              | <b>230,00</b> |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Свободный выбор</b>                                     |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Салат "Школьные годы"                                      | 11,47         | 1\60         | 38\2003                     | 0,71  | 3,07  | 2,11         | 39,00               |
| Борщ из свежей капусты с картофелем                        | 6,55          | 1\200        | 96\2003                     | 1,65  | 4,22  | 10,41        | 86,40               |
| Котлеты рубленые из птицы                                  | 61,42         | 1\90         | 205\2003                    | 25,00 | 14,32 | 16,42        | 296,00              |
| Пряник Шоколадный 35 гр                                    | 12,91         | 1 шт         | табл                        | 1,72  | 0,96  | 27,16        | 117,6               |
| Кекс Лимонный 75 гр                                        | 37,41         | 1 шт         | табл                        | 5,25  | 12,57 | 41,7         | 275,25              |
| Круассан                                                   | 39,15         | 1 шт         | таб                         | 9,9   | 19,6  | 65,1         | 462                 |
| 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>                       |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Куры отварные (филе)                                       | 57,93         | 1\50         | 207\2003                    | 15,28 | 5,90  | 0,56         | 117,00              |
| Каша гречневая рассыпчатая                                 | 13,55         | 1\150        | 445\2003                    | 8,75  | 6,62  | 43,07        | 279,00              |

Зав. производством