

# Меню на "20" января 2023 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>                                   |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Каша молочная рисовая жидкая                     | 25,17         | 220\11    | 330\2003              | 5,48  | 12,98 | 35,35        | 281,60              |
| Какао с молоком                                  | 18,40         | 1\180     | 270\2009              | 4,37  | 4,54  | 29,46        | 176,14              |
| Салат из моркови с изюмом                        | 9,54          | 1\100     | 13\2009               | 1,22  | 0,08  | 24,10        | 93,87               |
| Батон нарезной                                   | 4,02          | 1\35      | 6.1.3.2.2\2008        | 2,66  | 0,98  | 17,99        | 91,70               |
| Хлеб ржаной                                      | 2,87          | 1\39      | 6.3.5.3\2008          | 2,57  | 0,47  | 13,03        | 67,86               |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>60,00</b>  |           |                       |       |       |              |                     |
| <b>Обед</b>                                      |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Винегрет овощной                                 | 9,76          | 1\100     | 2\2003                | 1,23  | 10,11 | 7,46         | 126,70              |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 11,95         | 250\8     | 96\2003               | 2,06  | 5,27  | 13,01        | 108,00              |
| Курица в соусе с томатом (филе)                  | 47,54         | 1\100     | 210\2009              | 28,75 | 34,69 | 4,54         | 445,24              |
| Макаронные изделия отварные                      | 10,13         | 1\180     | 447\2003              | 5,48  | 4,98  | 34,88        | 211,50              |
| Чай с сахаром                                    | 2,23          | 1\180     | 433\2003              | 0,18  | 0,05  | 13,51        | 51,30               |
| Хлеб ржаной                                      | 2,24          | 1\30      | 6.3.5.3\2008          | 1,98  | 0,36  | 10,02        | 52,20               |
| Батон нарезной                                   | 1,15          | 1\10      | 6.1.3.2.2\2008        | 0,76  | 0,28  | 5,14         | 26,20               |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>85,00</b>  |           |                       |       |       |              |                     |
| <b>Всего:</b>                                    | <b>145,00</b> |           |                       |       |       |              |                     |
| <b>Свободный выбор</b>                           |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Винегрет овощной                                 | 5,85          | 1\60      | 2\2003                | 1,23  | 10,12 | 7,47         | 126,67              |
| Салат из моркови с изюмом                        | 9,54          | 1\100     | 13\2009               | 1,22  | 0,08  | 24,10        | 93,87               |
| Салат из свежих огурцов                          | 23,67         | 1\100     | 59\2003               | 0,73  | 8,42  | 2,40         | 88,33               |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 11,95         | 250\8     | 96\2003               | 2,06  | 5,27  | 13,01        | 108,00              |
| Курица в соусе с томатом (филе)                  | 46,45         | 1\95      | 210\2009              | 27,31 | 32,96 | 4,31         | 422,98              |
| Котлета натуральная из филе птицы (отбивная)     | 52,24         | 1\60      | 495\2004              | 35,04 | 8,16  | 0,60         | 223,20              |
| Биточки рубленые из птицы                        | 47,90         | 1\100     | 205\2003              | 25,00 | 14,32 | 16,42        | 296,00              |
| Картофельное пюре                                | 15,03         | 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               |
| Круассан   | 30,6          | 1 шт      | таб                   | 9,9   | 19,6  | 65,1         | 462                 |
| Кекс Лимонный 75 гр                              | 26,1          | 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>             |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Каша молочная рисовая жидкая                     | 18,30         | 160\8     | 330\2003              | 3,98  | 9,44  | 25,71        | 204,80              |
| Куры отварные (филе)                             | 36,41         | 1\50      | 207\2003              | 15,28 | 5,90  | 0,56         | 117,00              |
| Рис припущенный                                  | 10,74         | 1\150     | 449\2003              | 3,69  | 4,85  | 37,52        | 213,00              |

Зав. производством



Индивидуальный предприниматель



О.Б. Шептунова  
А.Д. Давыдова

Российская Федерация  
город Пенза  
Индивидуальный предприниматель  
Шептунова Ольга Брониславовна  
СФРП № 2405025000000000000  
ИНН 590513165/42

## Меню на "20" января 2023 года

ИП Шептунова О.Б. столовая при МБОУ СОШ № 68/2

| Наименование                                     | Цена, руб     | Выход, гр | № в сборнике рецептур | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Эн.<br>Ценно<br>сть |
|--|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| <b>Завтрак</b>                                   |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Каша молочная рисовая жидкая                     | 18,30         | 160\8     | 330\2003              | 3,98  | 9,44  | 25,71        | 204,80              |
| Какао с молоком                                  | 18,40         | 1\180     | 270\2009              | 4,37  | 4,54  | 29,46        | 176,14              |
| Бутерброд с маслом                               | 11,57         | 10\25     | 88\2003               | 1,65  | 6,41  | 10,51        | 107,10              |
| Апельсин   | 37,70         | 1\200     | 9.1.4.1\2008          | 1,80  | 0,40  | 16,20        | 86,00               |
| Хлеб ржаной                                      | 2,91          | 1\39      | 6.3.5.3\2008          | 2,57  | 0,47  | 13,03        | 67,86               |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>88,88</b>  |           |                       |       |       |              |                     |
| <b>Обед</b>                                      |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Винегрет овощной                                 | 5,85          | 1\60      | 2\2003                | 1,23  | 10,12 | 7,47         | 126,67              |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 11,95         | 250\8     | 96\2003               | 2,06  | 5,27  | 13,01        | 108,00              |
| Курица в соусе с томатом (филе)                  | 46,45         | 1\95      | 210\2009              | 27,31 | 32,96 | 4,31         | 422,98              |
| Макаронные изделия отварные                      | 8,44          | 1\150     | 447\2003              | 5,48  | 4,98  | 34,88        | 211,50              |
| Сок  | 10,44         | 1\180     | 11.1.1.16\2008        | 1,00  | 0,20  | 20,20        | 92,00               |
| Хлеб ржаной                                      | 3,45          | 1\47      | 6.3.5.3\2008          | 3,04  | 0,55  | 15,36        | 80,04               |
| Батон нарезной                                   | 2,30          | 1\20      | 6.1.3.2.2\2008        | 1,52  | 0,56  | 10,28        | 52,40               |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>88,88</b>  |           |                       |       |       |              |                     |
| <b>Всего:</b>                                    | <b>177,76</b> |           |                       |       |       |              |                     |
| <b>Свободный выбор</b>                           |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Пряник Шоколадный 35 гр                          | 11,31         | 1 шт      | табл                  | 1,72  | 0,96  | 27,16        | 117,6               |
| Круассан   | 30,6          | 1 шт      | таб                   | 9,9   | 19,6  | 65,1         | 462                 |
| Кекс Лимонный 75 гр                              | 26,1          | 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>             |               |           |                       |       |       |              |                     |
| Каша молочная рисовая жидкая                     | 18,30         | 160\8     | 330\2003              | 3,98  | 9,44  | 25,71        | 204,80              |
| Куры отварные (филе)                             | 36,41         | 1\50      | 207\2003              | 15,28 | 5,90  | 0,56         | 117,00              |
| Рис припущенный                                  | 10,74         | 1\150     | 449\2003              | 3,69  | 4,85  | 37,52        | 213,00              |

Зав. производством

Индивидуальный  
предприниматель  
Бухгалтер

О.Б. Шептунова  
А.В. Андреева

## Меню на "20" января 2023 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>                                   |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Каша молочная рисовая жидкая                     | 25,17         | 220\11       | 330\2003                    | 5,48  | 12,98 | 35,35        | 281,60              |
| Какао с молоком                                  | 18,40         | 1\180        | 270\2009                    | 4,37  | 4,54  | 29,46        | 176,14              |
| Салат из моркови с изюмом                        | 9,54          | 1\100        | 13\2009                     | 1,22  | 0,08  | 24,10        | 93,87               |
| Батон нарезной                                   | 4,02          | 1\35         | 6.1.3.2.2\2008              | 2,66  | 0,98  | 17,99        | 91,70               |
| Хлеб ржаной                                      | 2,87          | 1\39         | 6.3.5.3\2008                | 2,57  | 0,47  | 13,03        | 67,86               |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>60,00</b>  |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Обед</b>                                      |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Винегрет овощной                                 | 9,76          | 1\100        | 2\2003                      | 1,23  | 10,11 | 7,46         | 126,70              |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 11,95         | 250\8        | 96\2003                     | 2,06  | 5,27  | 13,01        | 108,00              |
| Курица в соусе с томатом (филе)                  | 47,54         | 1\100        | 210\2009                    | 28,75 | 34,69 | 4,54         | 445,24              |
| Макаронные изделия отварные                      | 10,13         | 1\180        | 447\2003                    | 5,48  | 4,98  | 34,88        | 211,50              |
| Чай с сахаром                                    | 2,23          | 1\180        | 433\2003                    | 0,18  | 0,05  | 13,51        | 51,30               |
| Хлеб ржаной                                      | 2,24          | 1\30         | 6.3.5.3\2008                | 1,98  | 0,36  | 10,02        | 52,20               |
| Батон нарезной                                   | 1,15          | 1\10         | 6.1.3.2.2\2008              | 0,76  | 0,28  | 5,14         | 26,20               |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>85,00</b>  |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Всего:</b>                                    | <b>145,00</b> |              |                             |       |       |              |                     |
| <b>Свободный выбор</b>                           |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Пряник Шоколадный 35 гр                          | 11,31         | 1 шт         | табл                        | 1,72  | 0,96  | 27,16        | 117,6               |
| Круассан   | 30,6          | 1 шт         | таб                         | 9,9   | 19,6  | 65,1         | 462                 |
| Кекс Лимонный 75 гр                              | 26,1          | 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>             |               |              |                             |       |       |              |                     |
| Каша молочная рисовая жидкая                     | 18,30         | 160\8        | 330\2003                    | 3,98  | 9,44  | 25,71        | 204,80              |
| Куры отварные (филе)                             | 36,41         | 1\50         | 207\2003                    | 15,28 | 5,90  | 0,56         | 117,00              |
| Рис припущенный                                  | 10,74         | 1\150        | 449\2003                    | 3,69  | 4,85  | 37,52        | 213,00              |

Зав. производством

Индивидуальный  
предприниматель  
Бухгалтер

О.Б. Шелтунова  
А.В. Андреева