

Меню на "16" марта 2022 года

ИП Шептунова О.Б., столовая МБОУ СОШ № 36

Наименование	Цена, руб	Выход, гр	№ в сборнике рецептов	Белки	Жиры	Углероды	Эн. Ценность
Завтрак							
Омлет натуральный	46,04	1\165	301\2013	14,22	22,08	3,81	269,08
Чай с сахаром и лимоном	4,22	200\15\7	434\2003	0,26	0,05	15,22	59,00
Масло сливочное	11,41	1\15	5.1.5\2008	0,15	10,80	0,15	88,05
Мандарин	15,41	1 шт	9.1.4.7\2008	0,68	0,17	6,38	32,30
Хлеб ржаной	1,86	1\28	6.3.5.3\2008	1,85	0,34	9,35	48,72
Батон нарезной	3,13	1\30	6.1.3.2.2\2008	2,28	0,84	15,42	78,60
Итого:	82,07						
Обед							
Салат из моркови с курагой	8,48	1\90	62\2013	1,44	0,09	13,59	61,20
Суп-лапша "Домашняя"	6,87	1\250	106\2003	2,78	4,94	13,62	111,00
Жаркое с курицей	51,67	1\205	158\2\2003	21,30	7,43	21,03	240,14
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	10,44	1\200	280\2009	0,33	* 0,00	22,66	91,98
Хлеб ржаной	1,70	1\25	6.3.5.3\2008	1,65	0,30	8,35	43,50
Батон нарезной	2,91	1\28	6.1.3.2.2\2008	2,13	0,78	14,39	73,36
Итого:	82,07						
Всего:	164,14						
Свободный выбор							
Омлет натуральный	46,04	1\165	301\2013	14,22	22,08	3,81	269,08
Суп-лапша "Домашняя"	6,87	1\250	106\2003	2,78	4,94	13,62	111,00
Жаркое с курицей	51,67	1\205	158\2\2003	21,30	7,43	21,03	240,14
Салат "Мазайка"	15,88	1\100	24\2003	1,50	8,55	9,07	121,67
Салат из свежих огурцов	22,79	1\100	59\2003	0,73	8,42	2,40	88,33
Салат из моркови с курагой	8,48	1\90	62\2013	1,44	0,09	13,59	61,20
Котлета натуральная из филе птицы (отбивная)	45,70	1\60	495\2004	35,04	8,16	0,60	223,20
Котлеты рубленые из птицы	42,14	1\100	205\2003	25,00	14,32	16,42	296,00
Картофельное пюре	17,64	1\180	443\2003	3,89	6,71	26,46	187,20
Макаронные изделия отварные	7,45	1\150	447\2003	5,48	4,98	34,88	211,50
Пряник Шоколадный 35 гр	9,72	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кеке Московский 70 гр	22,04	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
Кеке Лимонный 75 гр	23,63	1 шт	табл	5,25	12,57	41,7	275,25
Пирожок сдобный с капустой	10,47	1\60	335/1/2009	3,85	6,02	12,74	129,85
Пирожок сдобный с картошкой	7,76	1\60	335/2/2009	3,50	4,96	15,38	129,62
Пирожок сдобный с джемом	9,31	1\60	335/2009	4,64	3,89	28,90	169,30
Сдоба обыкновенная	10,07	1\100	319\2009	7,08	2,63	41,81	219,07
Булочка с сыром	11,88	1\60	491\2003	5,48	6,52	34,4	218
Сок фруктовый 0,2 л	25,08	1 шт	11.1.1.16/08	1,00	0,20	20,20	92,00
В том числе диетические блюда							
Чай с молоком	5,17	1\200	431\2003	1,54	1,63	9,36	56,00
Куры отварные (филе)	31,87	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

Шептунова О.Б.

Утверждаю  Директор школы

Меню на "16" марта 2022 года

ИП Шептунова О.Б. столовая МБОУ СОШ № 36

Наименование	Цена, руб	Выход, гр	№ в сборнике рецентур	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Ценно сть
Завтрак							
Омлет натуральный	46,04	1\165	301\2013	14,22	22,08	3,81	269,08
Чай с сахаром и лимоном	4,22	200/15/7	434/2003	0,26	0,05	15,22	59,00
Масло сливочное	7,61	1\10	5.1.5\2008	0,10	7,20	0,10	58,70
Хлеб ржаной	1,70	1\25	6.3.5.3/2008	1,65	0,30	8,35	43,50
Батон нарезной	0,43	1\15	6.1.3.2.2/2008	1,14	0,42	7,71	39,30
Итого:	60,00						
Обед							
Салат из моркови с курагой	9,42	1\100	62\2013	1,60	0,10	15,10	68,00
Суп-лапша "Домашняя"	6,87	1\250	106\2003	2,78	4,94	13,62	111,00
Жаркое с курицей	52,82	1\250	158\2\2003	25,97	9,06	25,64	292,86
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	10,44	1\200	280/2009	0,33	0,00	22,66	91,98
Хлеб ржаной	3,07	1\45	6.3.5.3/2008	2,97	0,54	15,03	78,30
Батон нарезной	2,38	1\23	6.1.3.2.2/2008	1,75	0,64	11,82	60,26
Итого:	85,00						
Свободный выбор							
Омлет натуральный	46,04	1\165	301\2013	14,22	22,08	3,81	269,08
Суп-лапша "Домашняя"	6,87	1\250	106\2003	2,78	4,94	13,62	111,00
Жаркое с курицей	51,67	1\205	158\2\2003	21,30	7,43	21,03	240,14
Салат "Мазайка"	15,88	1\100	24\2003	1,50	8,55	9,07	121,67
Салат из свежих огурцов	22,79	1\100	59\2003	0,73	8,42	2,40	88,33
Салат из моркови с курагой	8,48	1\90	62\2013	1,44	0,09	13,59	61,20
Котлета натуральная из филе птицы (отбивная)	45,70	1\60	495\2004	35,04	8,16	0,60	223,20
Котлеты рубленые из птицы	42,14	1\100	205\2003	25,00	14,32	16,42	296,00
Картофельное пюре	17,64	1\180	443\2003	3,89	6,71	26,46	187,20
Макаронные изделия отварные	7,45	1\150	447\2003	5,48	4,98	34,88	211,50
Пряник Шоколадный 35 гр	9,72	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кекс Московский 70 гр	22,04	1 шт	табл	4,9	11,73	38,92	256,9
Кекс Лимонный 75 гр	23,63	1 шт	табл	5,25	12,57	41,7	275,25
Пирожок сдобный с капустой	10,47	1\60	335/1/2009	3,85	6,02	12,74	129,85
Пирожок сдобный с картошкой	7,76	1\60	335/2/2009	3,50	4,96	15,38	129,62
Пирожок сдобный с джемом	9,31	1\60	335/2009	4,64	3,89	28,90	169,30
Слоба обыкновенная	10,07	1\100	319\2009	7,08	2,63	41,81	219,07
Булочка с сыром	11,88	1\60	491\2003	5,48	6,52	34,4	218
Сок фруктовый 0,2 л	25,08	1 шт	11.1.1.16/08	1,00	0,20	20,20	92,00
В том числе диетические блюда							
Чай с молоком	5,17	1\200	431/2003	1,54	1,63	9,36	56,00
Куры отварные (филе)	31,87	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

Индивидуальный предприниматель
Булактор



О.Б. Шептунова
А.В. Андреев