

Утверждаю: **Меню на "23" марта 2022 года**  
 ИП Шептунова О.Б., столовая при МБОУ СОШ № 50



Наименование	Цена, руб.	Выход, гр.	№ в сборнике рецептов	Белки	Жиры	Углевод.ы	Эн. Ценность
<b>Завтрак</b>							
Запеканка творожная	54,69	1\150	313/2009	24,00	25,20	23,90	425,00
Молоко сгущенное с сахаром	2,67	1\10	1.3.4.2\2008	0,72	0,85	5,55	32,80
Чай с сахаром	2,23	1\200	433/2003	0,20	0,05	15,01	57,00
Каша "Дружба"	11,06	1\153,75	102\2009	4,91	6,25	26,32	180,83
Бутерброд с маслом	10,43	10\20\30	88\2003	1,42	5,49	9,01	91,80
Хлеб ржаной	0,99	1\15	6.3.5.3/2008	0,99	0,18	5,01	26,10
<b>Итого:</b>	<b>82,07</b>						
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты с луком	12,55	1\60	7\2009	0,96	6,00	2,15	66,36
Суп-лапша "Домашняя"	5,86	1\200	45\2009	2,24	3,95	10,90	88,80
Рыба запеченная с морковью	32,05	1\110	230\2003	13,09	10,31	4,87	165,00
Картофельное пюре	15,08	1\150	443\2003	3,24	5,60	22,05	156,00
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	10,42	1\200	280/2009	0,33	0,00	22,66	91,98
Хлеб ржаной	1,46	1\22	6.3.5.3/2008	1,45	0,26	7,35	38,28
Булочка "Домашняя"	4,65	1\50	312/2009	3,64	5,89	30,67	190,17
<b>Итого:</b>	<b>82,07</b>						
<b>Всего:</b>	<b>164,14</b>						
<b>Свободный выбор</b>							
Салат из квашеной капусты с луком	12,55	1\60	7\2009	0,96	6,00	2,15	66,36
Салат "Свеколка"	12,91	1\100	36\2003	1,72	10,07	16,97	163,33
Винегрет овощной	10,22	1\100	2\2003	1,23	10,12	7,47	126,67
Суп-лапша "Домашняя"	5,86	1\200	45\2009	2,24	3,95	10,90	88,80
Рыба запеченная с морковью	32,05	1\110	230\2003	13,09	10,31	4,87	165,00
Котлета натуральная из филе птицы (отбивная)	46,57	1\60	495\2004	35,04	8,16	0,60	223,20
Биточки рубленые из птицы	42,57	1\100	205\2003	25,00	14,32	16,42	296,00
Картофельное пюре	15,08	1\150	443\2003	3,24	5,60	22,05	156,00
Макароны отварные	7,83	1\150	447\2003	5,48	4,98	34,88	211,50
Пирожок сдобный с капустой	12,01	1\60	335/1/2009	3,85	6,02	12,74	129,85
Пирожок сдобный с картошкой	8,03	1\60	335/2/2009	3,50	4,96	15,38	129,62
Пирожок сдобный с джемом	9,70	1\60	335/2009	4,64	3,89	28,90	169,30
Булочка с сыром	12,22	1\60	491\2003	5,48	6,52	34,40	218,00
Ватрушка с творогом	13,44	1\60	330\2009\2	8,08	2,76	42,16	220,36
Сдоба обыкновенная	10,43	1\100	319\2009	7,08	2,63	41,81	219,07
Пряник Шоколадный 35 гр	10,44	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Пряник Московский 35 гр	9,43	1 шт	табл	1,72	0,96	27,16	117,6
Кекс Лимонный 75 гр	25,66	1 шт	табл	5,25	12,57	41,7	275,25
Сок фруктовый 0,2 л	25,08	1 шт	11.1.1.16/08	1,00	0,20	20,20	92,00
<b>В том числе диетические блюда</b>							
Рис припущенный	8,62	1\150	449\2003	3,69	4,85	37,52	213,00
Каша "Дружба"	11,06	1\153,75	102\2009	4,91	6,25	26,32	180,83
Куры отварные (филе)	31,89	1\50	207\2003	15,28	5,90	0,56	117,00
Чай с молоком	5,16	1\200	431/2003	1,54	1,63	9,36	56,00

Зав. производством

Индивидуальный предприниматель  
 Бухгалтер

О.Б. Шептунова  
 А.В. Андреева