

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

Смирнов А.Н./



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

Иумнова С.А./



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"

(СТОИМОСТЬ 137,00)

"15" апреля 2024 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	250	8,4	9,5	39,9	282	311	24,13
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	57	337	18,16
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2,56
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	11,60
Итого за прием пищи:	560	18	19,4	83,3	584		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,2	0,2	14,8	68	78	8,86
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	22	132	124	12,20
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	13,3	15,8	236	498	40,26
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	10,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	7,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	3,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	880	29,4	28,3	136,2	893		
Всего за день:		47,4	47,7	219,5	1477		

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,4	19,7	28,9	371	340	59,15
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,2	0,7	12,7	65	тк	4,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2,56
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	5,95
Итого за прием пищи:	580	20,3	21	76,6	584		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,2	0,2	14,8	68	78	8,86
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	22	130	124	12,04
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,9	20,1	40,7	420	304	45,74
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	7,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	3,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	800	27	27,5	122,7	832		
Всего за день:		47,3	48,5	199,3	1416		

Зав. производством Позднякова А.А.

Позднякова А.А.

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

/Смирнов А.Н./



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

/Имнова С.А./



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"

(СТОИМОСТЬ 137,00)

"16" апреля 2024 г.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	23	21,8	46,8	477	54-1т	49,60
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	1,44
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	18,05
Итого за прием пищи:	550	23,7	22,4	81,8	628		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (РАННЕЙ) С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬМ	100	1,3	3,3	6,3	60	140	18,63
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	4,9	4,6	26,8	160	112	11,09
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,1	16,7	40,5	378	436	47,51
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	20	80	699	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	3,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	800	26,3	26,2	116,8	801		
Всего за день:		50	48,6	198,6	1429		

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

† ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	14,8	11	43,3	335	302	23,30
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	4,8	8,5	10,4	134	1	11,10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	1,44
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	24,85
Итого за прием пищи:	585	20,1	19,9	83,7	597		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (РАННЕЙ) С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬМ	100	1,3	3,3	6,3	60	140	18,63
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	4,9	4,6	26,8	160	112	11,09
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	6,2	9,3	140	390	29,65
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	5,4	11,1	39	307	216	21,64
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	20	80	699	5,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	3,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	880	28,1	26,8	124,6	870		
Всего за день:		48,2	46,7	208,3	1467		

Зав. производством Позднякова А.А.

Позднякова А.А.

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

/Смирнов А.Н./



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

/Лумнова С.А./



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"

(СТОИМОСТЬ 137,00)

"17" апреля 2024 г.

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,2	11,2	43,5	320	297	21,62
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	7,2	7,6	14,1	150	3	16,35
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2,56
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	26,51
Итого за прием пищи:	600	17,9	19,2	87,6	595		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	2	7	13,8	125	54-13р	9,35
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	5,3	24	154	110	13,13
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	10,5	9,8	10,5	170	461	32,94
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	12,07
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	20	80	638	6,91
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	3,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	910	30,1	30,4	135,7	933		
Всего за день:		48	49,6	223,3	1528		

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	22,4	20,3	43,3	452	362	51,26
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2,56
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	11,70
Итого за прием пищи:	555	23,1	20,9	78,3	600		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	2	7	13,8	125	54-13р	9,35
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	5,3	24	154	110	13,13
ГУЛЯШ	100	13,5	9,8	10,3	180	437	40,38
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38	243	332	10,68
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	20	80	638	6,91
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	3,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	880	29,5	31,4	129,7	905		
Всего за день:		52,6	52,3	208	1505		

Зав. производством Позднякова А.А.

Позднякова А.А.

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

Смирнов А.Н./



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

Лумнова С.А./



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"
(СТОИМОСТЬ 137,00)

" 18 " апреля 2024 г.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,8	17,4	34,1	356	54-3г	25,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	1,44
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	17,19
Итого за прием пищи:	575	18,4	18,7	81,8	572		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	25,20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	7	33,5	214	139	10,53
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р	33,05
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	30,4	210	520	19,82
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	6,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	3,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	880	28,1	29,9	121,7	866		
Всего за день:		46,5	48,6	203,5	1438		

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

+ ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,1	10,9	43,5	309	311	25,70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	7,2	7,6	14,1	150	3	16,35
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	1,44
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	17,19
Итого за прием пищи:	645	18	19,1	92,6	610		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	25,20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	6,1	9	33,5	234	139	10,53
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м	47,38
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	6,95
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	3,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	800	27,5	29,5	120,5	858		
Всего за день:		45,5	48,6	213,1	1468		

Зав. производством Позднякова А.А.

Позднякова А.А.

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

/Смирнов А.Н./



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

/Гумнова С.А./



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"
(СТОИМОСТЬ 137,00)

"19" апреля 2024 г.

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,5	11	43,1	308	311	22,50
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	57	337	18,16
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2,56
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	11,60
Итого за прием пищи:	560	20,1	20,9	86,5	610		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10	9,8	141	71	15,28
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	4,5	24	155	132	17,21
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,8	12,7	38,8	334	386	43,56
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	7,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	3,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	800	26,9	28,9	117,8	844		
Всего за день:		47	49,8	204,3	1454		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	12,8	11	42,6	320	311	24,45
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	4,8	8,5	10,4	134	1	10,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2,56
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	19,81
Итого за прием пищи:	590	18,1	19,9	83	579		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10	9,8	141	71	15,28
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	4,5	24	155	132	17,21
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	14,8	12,5	38,6	325	54-10м	45,91
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	7,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	3,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	800	26,9	28,7	117,6	835		
Всего за день:		45	48,6	200,6	1414		

Зав. производством Позднякова А.А.

Поздняков