

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

А.Смирнов
Смирнов А.Н./



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

С.А.Тумнова
Тумнова С.А./



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"
(СТОИМОСТЬ 151,80 РУБ., В ТОМ ЧИСЛЕ МОЛОКО 14,80 РУБ.)

" 15 " апреля 2024 г.

День: понедельник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

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")	200	6,5	7,6	31,9	226	311	19,47
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:	510	16,1	17,5	75,3	528		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	14,80
Итого за прием пищи:	200	6	6,4	9,4	119		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,7	0,1	8,9	41	78	5,65
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	15,5	114	124	10,87
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	13,3	15,8	236	498	40,26
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	8,93
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:	760	26,8	25,1	117,4	799		
Всего за день:		48,9	49	202,1	1446		

День: понедельник

Неделя: первая

+ ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,6	14,8	21,8	275	340	46,73
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:	530	15,5	16,1	69,5	488		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	14,80
Итого за прием пищи:	200	6	6,4	9,4	119		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,7	0,1	8,9	41	78	5,65
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	15,5	114	124	10,87
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:	710	25,5	26,1	110,3	789		
Всего за день:		47	48,6	189,2	1396		

Зав. производством Позднякова А.А. *Позднякова*

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 151,80 РУБ., В ТОМ ЧИСЛЕ МОЛОКО 14,80 РУБ.)

"16" апреля 2024 г.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	18,0	16,8	35,8	367	54-1т	36,76
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:	500	18,7	17,4	70,8	518		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	14,80
Итого за прием пищи:	200	6	6,4	9,4	119		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (РАННЕЙ) С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	0,8	3,6	3,8	48	140	11,20
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	3,5	3,4	25,4	146	112	9,34
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:	710	24,4	25,3	112,9	775		
Всего за день:		49,1	49,1	193,1	1412		

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет



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	200	11,9	8,8	34,7	268	302	18,78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	4,8	8,5	10,4	134	1	10,50
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:	535	17,2	17,7	75,1	530		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	14,80
Итого за прием пищи:	200	6	6,4	9,4	119		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (РАННЕЙ) С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	1	3,6	3,8	48	140	11,20
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	3,5	3,4	25,4	146	112	9,34
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	6,2	9,3	140	390	29,65
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	4,5	9,3	32,5	256	216	18,54
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:	760	25,3	24,1	114,2	793		
Всего за день:		48,5	48,2	199	1442		

Зав. производством Позднякова А.А.

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

(Смирнов А.Н.)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОБУ "СЯСЬСТРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"
 (СТОИМОСТЬ 151,80 РУБ., В ТОМ ЧИСЛЕ МОЛОКО 14,80 РУБ.)

Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

(Умнова С.А.)

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	7,7	7,8	34,8	240	297	17,39
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:	550	15,4	15,8	78,9	515		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	14,80
Итого за прием пищи:	200	6	6,4	9,4	119		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1	4,5	8,3	78	54-13р	5,60
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	19	124	110	11,27
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	10,5	9,8	10,5	170	461	32,94
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,5	36,8	234	297	9,97
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:	790	26,7	25,7	117,8	809		
Всего за день:		48,1	47,9	206,1	1443		

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	17,6	15,3	32,6	340	362	42,15
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:	505	18,3	15,9	67,6	488		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	14,80
Итого за прием пищи:	200	6	6,4	9,4	119		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1	4,5	8,3	78	54-13р	5,60
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	19	124	110	11,27
ГУЛЯШ	100	13,5	11,2	10,3	198	437	40,38
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	8,93
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:	760	26,7	27,4	112,8	797		
Всего за день:		51	49,7	189,8	1404		

Зав. производством Позднякова А.А.

Позднякова А.А.

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

Смирнов А.Н./



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

Умнова С.А./



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

(СТОИМОСТЬ 151,80 РУБ., В ТОМ ЧИСЛЕ МОЛОКО 14,80 РУБ.)

" 18 " *апреля* 2024 г.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	14,80
Итого за прием пищи:	200	6	6,4	9,4	119		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2	12	54-2з	15,12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,6	26,8	168	139	8,89
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р	33,05
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,2	25,3	175	520	16,38
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:	760	25,8	26,9	108,6	777		
Всего за день:		50,2	52	199,8	1468		

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

+ 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	200	8,5	8,4	34,8	241	311	20,67
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	12,70
Итого за прием пищи:	595	16,4	16,6	83,9	542		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	14,80
Итого за прием пищи:	200	6	6,4	9,4	119		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	2	12	54-2з	15,12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,6	26,8	168	139	8,89
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:	710	25,3	26	112,5	784		
Всего за день:		47,7	49	205,8	1445		

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 151,80 РУБ., В ТОМ ЧИСЛЕ МОЛОКО 14,80 РУБ.)

"19" апреля 2024 г.

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	8,4	8,8	34,5	246	311	18,16
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	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:	505	18	18,7	77,9	548		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	14,80
Итого за прием пищи:	200	6	6,4	9,4	119		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6	5,9	85	71	9,18
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	3,6	18	124	132	14,28
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:	710	24,6	24	107,9	757		
Всего за день:		48,6	49,1	195,2	1424		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

+ 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	200	10,2	8,8	34,1	260	311	19,76
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:	540	15,5	17,7	74,5	519		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	14,80
Итого за прием пищи:	200	6	6,4	9,4	119		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6	5,9	85	71	9,18
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	3,6	18	124	132	14,28
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13,9	12,5	37,6	320	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	1,9	0,7	12,7	65	тк	4,50
Итого за прием пищи:	710	23,7	23,8	106,7	743		
Всего за день:		45,2	47,9	190,6	1381		

Зав. производством Позднякова А.А.

Позднякова А.А.