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 125,00)

"9" октября 2023 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	12,06
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,7	12,7	65	тк	22,95
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	57	337	3,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2,56
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	14,00
Итого за прием пищи:	**555**	**18**	**19,4**	**83,3**	**584**		
Обед							
МОРКОВЬ С САХАРОМ	100	1,2	0,2	14,8	68	11	8,86
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	22	132	124	12,04
БИТОЧЕК РУБЛЕНЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	13,3	15,8	236	498	38,59
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	6,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	5,00
Итого за прием пищи:	**880**	**29,5**	**28,4**	**134**	**885**		
Всего за день:		**47,5**	**47,8**	**217,3**	**1469**		

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	46,26
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,2	0,7	12,7	65	тк	3,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2,56
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	9,14
Итого за прием пищи:	**575**	**20,3**	**21**	**76,6**	**584**		
Обед							
МОРКОВЬ С САХАРОМ	100	1,2	0,2	14,8	68	11	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	41,74
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	6,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	5,00
Итого за прием пищи:	**800**	**27,1**	**27,6**	**120,5**	**824**		
Всего за день:		**47,4**	**48,6**	**197,1**	**1408**		

Зав. производством 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 125,00)

"10" октября 2023 г.

День: вторник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	43,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	1,44
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	15,00
Итого за прием пищи:	**550**	**23,7**	**22,4**	**81,8**	**628**		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	15,80
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	4,9	4,6	26,8	160	112	10,67
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,1	16,7	40,5	378	436	41,27
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	6,95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	5,00
Итого за прием пищи:	**800**	**27,1**	**28,1**	**121,2**	**832**		
Всего за день:		**50,8**	**50,5**	**203**	**1460**		

День: вторник

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	30	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	18,00
Итого за прием пищи:	**580**	**20,1**	**19,9**	**83,7**	**597**		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	15,80
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	4,9	4,6	26,8	160	112	10,67
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	6,2	9,3	140	390	27,00
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	5,4	11,1	39	307	216	21,64
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	6,95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	5,00
Итого за прием пищи:	**880**	**28,9**	**28,7**	**129**	**901**		
Всего за день:		**49**	**48,6**	**213**	**1498**		

Зав. производством 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 125,00)

"11" октября 2023 г.

День: среда

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 СЛИВОЧНЫМ	30	4,8	8,5	10,4	134	1	10,50
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	2,6	15	110	686	14,80
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	18,00
Итого за прием пищи:	**560**	**19,3**	**22,7**	**88,9**	**649**		
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	12,28
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	10,5	9,8	10,5	170	461	30,62
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	12,07
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	686	2,56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	5,00
Итого за прием пищи:	**910**	**30,2**	**30,4**	**123,5**	**885**		
Всего за день:		**49,5**	**53,1**	**212,4**	**1534**		

День: среда

Неделя: первая

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	47,46
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	1,44
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	15,00
Итого за прием пищи:	**550**	**23,1**	**20,9**	**78,3**	**603**		
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	12,28
ГУЛЯШ	100	13,5	9,8	10,3	180	437	36,03
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38	243	332	10,68
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	686	2,56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	5,00
Итого за прием пищи:	**880**	**29,6**	**31,4**	**117,5**	**857**		
Всего за день:		**52,7**	**52,3**	**195,8**	**1460**		

Зав. производством 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 125,00)

"12" октября 2023 г.

День: четверг
Неделя: первая
ВАРИАНТ МЕНЮ №1
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	27,32
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,7	12,7	65	тк	3,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	1,44
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	15,00
Итого за прием пищи:	**570**	**18,4**	**18,7**	**81,8**	**572**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	21,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	7	33,5	214	139	10,17
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р	28,81
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	30,4	210	520	19,82
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	26	108	638	6,91
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	5,00
Итого за прием пищи:	**880**	**28,1**	**30**	**123,5**	**875**		
Всего за день:		**46,5**	**48,7**	**205,3**	**1447**		

День: четверг
Неделя: первая
ВАРИАНТ МЕНЮ №2
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	23,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,3	6,8	13,8	142	3	14,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	1,44
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	15,00
Итого за прием пищи:	**635**	**18,1**	**18,3**	**92,3**	**602**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	21,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	6,1	9	33,5	234	139	10,14
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м	42,41
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	26	108	638	6,91
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	5,00
Итого за прием пищи:	**800**	**28**	**29,6**	**122,3**	**867**		
Всего за день:		**45,6**	**47,9**	**214,6**	**1469**		

Зав. производством 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 125,00)

"13" октября 2023 г.

День: пятница
Неделя: первая
ВАРИАНТ МЕНЮ №1
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	20	1,9	0,7	12,7	65	тк	3,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	57	337	12,06
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2,56
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	14,00
Итого за прием пищи:	**555**	**20,1**	**20,9**	**86,5**	**610**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10	9,8	141	71	13,94
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	4,5	24	155	132	18,45
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,8	12,7	38,8	334	386	40,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	6,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	5,00
Итого за прием пищи:	**800**	**27**	**29**	**115,6**	**836**		
Всего за день:		**47,1**	**49,9**	**202,1**	**1446**		

День: пятница
Неделя: первая
ВАРИАНТ МЕНЮ №2
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	30	4,8	8,5	10,4	134	1	10,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	18,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	18,00
Итого за прием пищи:	**585**	**18,1**	**19,9**	**83**	**579**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10	9,8	141	71	13,94
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	4,5	24	155	132	18,45
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	14,8	12,5	38,6	325	54-10м	42,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	6,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	5,00
Итого за прием пищи:	**800**	**27**	**28,8**	**115,4**	**827**		
Всего за день:		**45,1**	**48,7**	**198,4**	**1406**		

Зав. производством Позднякова А.А. _____