

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 )

*"30" сентября 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 ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,2	11	39,2	302	311	19,61
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,3	6,4	13,8	140	3	14,90
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	15,00
Итого за прием пищи:	570	17,3	18,1	78,7	552		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,2	1,6	13	7	21,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,6	6,8	38,5	242	139	12,18
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	100	15,8	13,5	16,8	255	498	40,70
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,2	7,3	39	235	54-9г	24,22
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	18,2	74	699	4,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	830	27	28,1	121,6	859		
Всего за день:		44,3	46,2	200,3	1411		

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							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	14,2	16,4	48,5	400	54-3г	23,28
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
БАТОН	50	4,2	2,2	29,8	156	тк	9,00
МАНДАРИН	110	0,9	0,2	12,5	54	тк	25,00
Итого за прием пищи:	560	19,4	18,8	99,8	645		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,2	1,6	13	7	21,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,6	6,8	38,5	242	139	12,18
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	19	20,8	55,8	495	54-22м	54,50
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	18,2	74	699	4,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	800	27	28,1	121,6	864		
Всего за день:		46,4	46,9	221,4	1509		

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)

" 1 " октября 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							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,3	7,9	39,5	285	311	17,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	11,50
МАНДАРИН	110	0,9	0,2	12,5	54	тк	25,00
Итого за прием пищи:	550	18	18,4	77,1	549		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0	4,2	22	54-3з	26,08
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,3	7,5	34,4	230	124	14,16
ФИЛЕ КУРИЦЫ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	100	14,8	13,6	16,8	250	284	40,74
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,9	45,4	252	54-7г	14,86
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	850	27	27,6	117,3	829		
Всего за день:		45	46	194,4	1378		

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							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,5	16	28	318	340	50,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
БАТОН	50	4,2	2,2	29,6	150	тк	9,00
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	68	тк	15,00
Итого за прием пищи:	585	19,5	18,9	83,6	573		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	4,2	22	54-3з	26,08
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,3	7,5	34,4	230	124	14,16
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	250	19	19,5	66,7	530	492	47,66
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	820	27	27,6	121,8	857		
Всего за день:		46,5	46,5	205,4	1430		

Зав. производством Позднякова А.А.

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)

" 2 " октября 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							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	18,2	18,5	49,5	447	54-1г	56,37
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	15,00
Итого за прием пищи:	550	19,1	19,3	77,7	569		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	10,6	95	45	15,90
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,7	5,6	32,9	210	132	13,40
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	11,8	10,7	13,6	200	394	33,71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,5	5,2	33,2	195	520	16,47
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	4,50
Итого за прием пищи:	890	27,6	27,9	122	855		
Всего за день:		46,7	47,2	199,7	1424		

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							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,2	16,8	35,8	350	302	17,54
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	4,50
БАНАН	150	2,5	0,9	30	140	тк	35,00
Итого за прием пищи:	575	18,9	18,8	89,7	603		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	100	2	5	10,6	95	45	15,90
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,7	5,6	33	210	132	13,40
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	13,5	11,5	10,5	203	450	38,50
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,8	31	196	203	15,63
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	25	102	631	8,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	850	28	28,3	117,7	846		
Всего за день:		46,9	47,1	207,4	1449		

Зав. производством Позднякова А.А.

*Позднякова А.А.*

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"



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

(СТОИМОСТЬ 137,00 )

" 3 " октября 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							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,8	7,2	35,8	258	311	19,76
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	11,50
БАНАН	150	2,5	0,9	30	140	тк	35,00
Итого за прием пищи:	590	18,1	18,4	90,9	608		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	2,6	14	54-23з	23,09
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	7,5	33	210	110	14,10
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,5	13,5	10,6	210	431	32,31
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,1	6,6	47,8	295	297	12,56
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	685	1,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	850	28,4	27,9	116,5	829		
Всего за день:		46,5	46,3	207,4	1437		

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							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	16,2	16,5	43,9	395	54-1т	56,37
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	22,37
Итого за прием пищи:	555	17,1	17,3	72,4	519		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	2,6	14	54-23з	23,09
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	7,5	33	220	110	14,10
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	12,8	12,3	11,8	212	461	38,88
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,5	7,5	45,8	280	332	9,72
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	685	1,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	880	27,1	27,6	115,7	826		
Всего за день:		44,2	44,9	188,1	1345		

Зав. производством Позднякова А.А.

*Позднякова А.А.*

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

*А.Смирнов*

Смирнов А.Н./



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

*С.А.Иумнова*

Иумнова С.А./



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

(СТОИМОСТЬ 137,00)

" 4 " октября 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							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	12,8	15,2	29,8	312	262	24,64
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
БАТОН	50	4,2	2,2	29,8	156	тк	4,50
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	15,00
Итого за прием пищи:	580	17,8	18,1	85,3	578		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	4,2	22	54-3з	26,08
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,4	6,7	33,6	216	135	15,20
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	13,4	13,7	10,8	220	451	39,70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	6,5	6,5	38,4	236	216	16,87
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	6,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	830	27	27,6	117	824		
Всего за день:		44,8	45,7	202,3	1402		

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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	13,4	7,5	33,8	260	302	18,34
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	11,50
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	15,00
Итого за прием пищи:	565	17,9	18,5	75	543		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	4,2	22	54-3з	26,08
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,4	6,5	33,6	210	135	15,20
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,9	12,4	13,9	235	388	42,37
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	7,9	33,3	226	520	16,47
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0	0,1	22,5	90	701	6,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	830	27,4	27,5	115	823		
Всего за день:		45,3	46	190,3	1366		

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)

"7" октября 2024 г.

День: понедельник

Неделя: вторая

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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,8	11,7	37,9	300	311	17,82
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,3	6,8	19,8	168	3	14,90
МАНДАРИН	100	0,9	0,2	12,5	54	тк	25,00
Итого за прием пищи:	550	18,1	18,7	79,5	559		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	2,6	14	54-23з	23,09
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	6,8	38,5	242	139	13,20
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	13,2	13,7	16,8	248	451	39,70
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,9	45,4	252	54-7г	14,86
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	850	25,4	26,7	119,8	831		
Всего за день:		43,5	45,4	199,3	1390		

День: понедельник

Неделя: вторая

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							
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,6	11,7	39,2	306	160	17,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,3	6,8	19,8	168	3	14,90
МАНДАРИН	100	0,9	0,2	12,5	54	тк	25,00
Итого за прием пищи:	550	17,9	18,7	80,8	565		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	2,6	14	54-23з	23,09
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	6,8	38,5	242	139	13,20
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	20,6	22,5	58,5	530	386	56,85
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,0	35	685	1,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	820	28,6	29,6	116,1	861		
Всего за день:		46,5	48,3	196,9	1426		

Зав. производством Позднякова А.А.

*Позднякова А.А.*

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 )

" 8 " октября 2024 г.

День: вторник

Неделя: вторая

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,6	7,5	37,6	276	302	19,52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	1,72
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	11,50
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	15,00
Итого за прием пищи:	570	18,1	18,5	79,4	561		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,6	95	45	15,90
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,7	5,6	32,9	210	132	13,40
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	12	14,2	220	374	51,77
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,5	5,2	33,2	195	520	16,47
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2	0,1	22	90	639	5,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	830	27,7	28,2	120,4	850		
Всего за день:		45,8	46,7	199,8	1411		

День: вторник

Неделя: вторая

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							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,5	16	28	318	340	50,10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	1,72
БАТОН	50	4,2	2,2	29,8	156	тк	4,50
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	15,00
Итого за прием пищи:	585	19,5	18,9	83,8	586		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,6	95	45	15,90
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,7	5,6	32,9	210	132	13,40
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	11,8	10,8	206	439	32,90
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,5	5,2	33,1	196	203	15,63
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2	0,1	22	90	639	5,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	830	27,2	28	116,9	837		
Всего за день:		46,7	46,9	201	1423		

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 )

" 9 " октября 2024 г.

День: среда

Неделя: вторая

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	18,2	18,5	49,5	447	54-1т	56,37
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	15,00
Итого за прием пищи:	550	19,1	19,3	78	569		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1	0	4,2	22	54-3з	26,08
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,2	7,5	39,6	250	134	11,50
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	130	12,8	13	15,9	235	360	39,32
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,5	7,5	45,8	280	332	9,72
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	885	27,2	28,6	122,3	864		
Всего за день:		46,3	47,9	200	1433		

День: среда

Неделя: вторая

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 МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,2	15,8	24,5	270	275	21,20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	4,50
БАНАН	150	2,5	0,9	30	140	тк	35,00
Итого за прием пищи:	575	17,9	17,8	78,4	523		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1	0	4,2	22	54-3з	26,08
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,3	7,5	39,6	250	134	11,50
КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,8	12,6	16,8	250	54-25м	37,07
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,9	45,4	252	511	14,86
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	855	27	26,6	122,8	851		
Всего за день:		44,9	44,4	201,2	1374		

Зав. производством Позднякова А.А.





Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

Смирнов А.Н.



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

Думнова С.А.



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

"10" октября 2024 г.

День: четверг

Неделя: вторая

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			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,5	10,9	36	290	311	18,08
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	4,50
ЙОГУРТ В СТАКАНЧИКЕ	125	5,3	6,4	16,8	148	тк	35,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,7</b>	<b>551</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	7	18,90
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	6,8	35,9	230	140	15,50
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	19,1	20,3	48	455	436	47,39
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	6,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,1</b>	<b>27,7</b>	<b>115</b>	<b>828</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,1</b>	<b>46,1</b>	<b>191,7</b>	<b>1379</b>		

День: четверг

Неделя: вторая

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			
<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (СЛАДКИМ)	200	18,6	18,3	52,7	458	349	48,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	15,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,5</b>	<b>19,1</b>	<b>80,9</b>	<b>580</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	7	18,90
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	6,8	35,9	230	140	15,50
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	19	20,2	48	460	54-10м	47,94
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	6,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>115,5</b>	<b>833</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>46,7</b>	<b>196,4</b>	<b>1413</b>		

Зав. производством Позднякова А.А.

*Позднякова А.А.*

Утверждаю:

Директор

ООО "Торговый Дом Марс"

*А.Н. Смирнов*

/Смирнов А.Н./



Согласовано:

Директор

МОБУ "Сясьстройская СОШ №1"

*С.А. Умнова*

/Умнова С.А./



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

(СТОИМОСТЬ 137,00)

"11" октября 2024 г.

День: пятница

Неделя: вторая

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 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	14,2	16,4	48,5	400	54-3г	23,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
БАТОН	50	4,2	2,2	29,8	156	тк	9,00
МАНДАРИН	100	0,9	0,2	12,5	54	тк	25,00
Итого за прием пищи:	555	19,4	18,8	100,1	647		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	3	14	54-23з	23,09
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	7,5	33	210	110	14,10
ГУЛЯШ	100	11,4	13,2	16	230	437	42,73
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,1	6,6	47,8	295	297	12,56
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	850	29,3	27,6	115,4	824		
Всего за день:		48,7	46,4	215,5	1471		

День: пятница

Неделя: вторая

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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,7	11	36,5	290	302	16,34
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2,84
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	4,50
ЙОГУРТ В СТАКАНЧИКЕ	125	5,3	6,4	16,8	148	тк	35,00
Итого за прием пищи:	555	18,2	18,5	77,5	553		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	3	14	54-23з	23,09
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	7,5	33	210	110	14,10
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	250	19,2	20,1	62,8	520	291	50,62
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	1,72
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	2,40
Итого за прием пищи:	820	27	27,9	114,9	819		
Всего за день:		45,2	46,4	192,4	1372		

Зав. производством Позднякова А.А.

*Позднякова А.А.*