

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 1 "Полус" НГО

ИП Аракелян В.Е.

МЕНЮ

по столовой 27.01-31.01.2025

Вариант 1

Завтрак			Обед		
Наименование блюд	Выход, г	Ккал.	Наименование блюд	Выход, г	Ккал.
Понедельник 27.01					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС С МАСЛОМ	200/5	153,8	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	116
БАТОН	60	157,2	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/20	193
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	21,8	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	131,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	60	70,7
ПЕЧЕНЬЕ	20	83,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	95,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	89,8	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	95
			КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК	200	34,8
Итого:	501	580,8	Итого:	795	736,7
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					
Молоко цельное питьевое	200	116,0	Молоко цельное питьевое	200	116

Стоимость рациона: 160,00

Вторник 28.01					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/20	250,0	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	135,1
БАТОН	60	157,2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	238,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	118,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	60	23,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	79,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	95
			КИСЕЛЬ	200	106,7
Итого:	500	598,1	Итого:	768	804,3
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					
Молоко цельное питьевое	200	116,0	Молоко цельное питьевое	200	116

Стоимость рациона: 160,00

Среда 29.01					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/20	338,0	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	122,1
БАТОН	60	157,2	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	205
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ (ГОРОХ)	150/5	190
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	7,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	28,1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	95
			КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	100,6
Итого:	500	634,5	Итого:	773	807,6
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	148,0	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	148

Стоимость рациона: 160,00

Четверг 30.01					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	190,0	СВЕКОЛЬНИК	200	126
БАТОН	60	157,2	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	240	341,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	21,8	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	23,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	26,1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	95
ПЕЧЕНЬЕ	20	83,4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	34,8
Итого:	501	553,3	Итого:	768	707,7
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					
Молоко цельное питьевое	200	116,0	Молоко цельное питьевое	200	116

Стоимость рациона: 160,00

Пятница 31.01					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	221,1	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	79,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	108,4	БЕДРО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	90	183,9
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	60	23,3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	139,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	142,1	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	88,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	79,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	87,1
			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	95
			КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	100,6
Итого:	565	574,6	Итого:	773	774
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					
Молоко цельное питьевое	200	116,0	Молоко цельное питьевое	200	116

Стоимость рациона: 160,00

Подпись: Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

МЕНЮ

для обучающихся 5 - 11 классов из многодетных семей,
семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума,
семей, находящихся в социально опасном положении,
детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (дети под опекой и в приемных семьях)
по столовой на 27.01-31.01.2025 г.

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход, г Ккал.		Наименование блюд	Выход, г Ккал.	
Понедельник 27.01					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120/20	191,5	АЗУ ИЗ СВИНИНЫ	280	430,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/10	162,7	ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	100	129,1
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	100	129,1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК	200	41,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК	200	34,8			
Итого:	740	751,3	Итого:	690	834,8

Стоимость рациона: 95,00

Вторник 28.01					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	265	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	198,9
ОВОЩНОЕ РАГУ	180	82,5	ПАРОВЫЕ		
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	100	38,8	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	180	140,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,7	ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	100	38,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,7
КИСЕЛЬ Б/З	200	106,7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5
			КИСЕЛЬ Б/З	200	106,7
Итого:	690	726,2	Итого:	690	718,4

Стоимость рациона: 95,00

Среда 29.01					
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	197,7	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	233
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ (ГОРОХ)	180/10	280,2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/10	162,7
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	174,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5
КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	78,7	КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	78,7
Итого:	700	802,8	Итого:	720	800,1

Стоимость рациона: 95,00

Четверг 30.01					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	280	447,2	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	314,8
МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	89,8	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/10	250,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,7	МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	89,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	34,8	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5
			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	34,8
Итого:	690	805	Итого:	700	923,5

Стоимость рациона: 95,00

Пятница 31.01					
БЕДРО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	100	184,3	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	111,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180/10	144,3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	144,3
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	148	ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	148
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	138,5
КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	100,6	КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	100,6
Итого:	700	810,4	Итого:	710	737,5

Стоимость рациона: 95,00

Подпись: Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 1 "Поллюс" НГО

Утверждаю
ИП Аракелян В.Е.

МЕНЮ

для детей, обучающихся в 1 – 4 классах (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей – инвалидов)
по столовой на 27.01-31.01.2025 г.

Наименование блюд	Выход, г Ккал.		Наименование блюд	Выход, г Ккал.	
Понедельник 27.01					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС С МАСЛОМ	200/5	153,8	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	200/20	250,6
БАТОН	60	157,2	БАТОН	60	157,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	21,8	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8
ПЕЧЕНЬЕ	20	83,4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	89,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	89,8			
Итого:	501	580,8	Итого:	500	608,8
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					
Молоко цельное питьевое	200	116	Молоко цельное питьевое	200	116

Стоимость рациона: 95,00

Вторник 28.01					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/20	250	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	192
БАТОН	60	157,2	БАТОН	60	157,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	21,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	79,7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	79,7
			ПЕЧЕНЬЕ	20	83,4
Итого:	500	598,1	Итого:	501	608,9
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					
Молоко цельное питьевое	200	116	Молоко цельное питьевое	200	116

Стоимость рациона: 95,00

Среда 29.01					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОВОЩАМИ	200/20	288,1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90/20	157,1
БАТОН	60	157,2	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/10	182,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	36,4	ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	60	77,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	142,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	34,8	ЧАЙ С САХАРОМ	200	34,8
Итого:	500	591,3	Итого:	590	594,2
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	148	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	148

Стоимость рациона: 95,00

Четверг 30.01					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	190	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ЯГОДНЫМ СОУСОМ	200/20/10	265,2
БАТОН	60	157,2	БАТОН	60	157,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	21,8	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	21,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	26,1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	26,1
ПЕЧЕНЬЕ	20	83,4			
Итого:	500	553,3	Итого:	500	545,1
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					
Молоко цельное питьевое	200	116	Молоко цельное питьевое	200	116

Стоимость рациона: 95,00

Пятница 31.01					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	221,1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	200/5	177,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	108,4	БАТОН	60	157,2
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	23,3	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	21,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	142,1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	79,7	ЧАЙ С САХАРОМ	200	34,8
			ПЕЧЕНЬЕ	20	83,4
Итого:	565	574,6	Итого:	501	549,7
Дополнительное питание (либо второй завтрак, либо полдник)					
Молоко цельное питьевое	200	116	Молоко цельное питьевое	200	116

Стоимость рациона: 95,00

Подпись: Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____