

Согласовано:
 Директор МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО

Утверждаю:
 ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ

по типу завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей инвалидов) по столовой МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО на 18-22 октября 2021г.

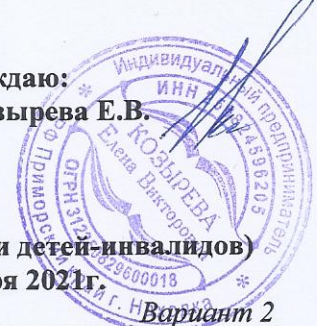
Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
18 октября 2021г до 12:00						
Понедельник						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Суп молочный с макарон. изд.	160	200	10,4	13,41	24,7	197
Чай с сахаром	685	180	0,06	0,02	13,5	54,0
Батон нарезной		20	3,16	0,4	19,32	93,5
Фрукт консервированный		100	0,2	0	29,2	115
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		70,00				
19 октября 2021г до 12:00						
Вторник						
Омлет с маслом	340	200/10	15,5	13,3	37,14	335,09
Зеленый горошек конс. тер. обр.		40	1,2	0,18	2,92	23,2
Кофейный напиток	692	200	0,24	2,4	16,28	139,68
Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен.		20/30	4,7	0,65	21,15	147,54
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		70,00				
20 октября 2021г до 12:00						
Среда						
Зап. творожно- морковная соус мол.	272	200/50	14,16	15,06	40,24	316,37
Какао на молоке	693	200	2,4	1,6	23,4	112,5
Хлеб ржано-пшеничный/Батон		20/30	4,84	0,73	34,14	162,47
Снежок		200	5,2	5,0	22	154
Стоимость рациона:		70,00				
21 октября 2021г до 12:00						
Четверг						
Тефтели рыбные	394	80	10,61	11,44	29,41	142,0
Картофельное пюре с маслом	520	150/10	5,06	14,8	40,43	237,25
Огурец консервированный		30	-	-	0,9	3,6
Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,3	0,04	10,2	60,0
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		70,00				
22 октября 2021г до 12:00						
Пятница						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каша пшеничная молочная с маслом	311	220/10	7,51	9,72	47,03	205
Чай фруктовый	ТТК	200	0,06	0,02	11,7	44,37
Батон нарезной		60	3,95	0,5	19,8	116,9
Йогурт		200	5,8	5,0	24,0	166,0
Стоимость рациона:		70,00				

Бухгалтер _____
 Повар-бригадир _____

Согласовано:
 Директор МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО

Утверждаю:
 ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ
 по типу завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (без учёта с ОВЗ и детей-инвалидов)
 по столовой МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО на 18-22 октября 2021г

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
18 октября 2021г до 12:00						
понедельник						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каша молочная гречневая с маслом	302	150/5	10,4	13,12	26,28	271,8
Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54,0
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	0,45	70,14
Фрукт консервированный		100	0,2	0	29,2	115
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:		70,00				
19 октября 2021г до 12:00						
вторник						
Вареники п/ф отварные с маслом	664	180/10	15,5	13,3	37,14	257,34
Морковь тушеная	524	60	1,8	0,28	4,38	34,8
Кофейный напиток	692	200	0,24	2,4	16,28	139,68
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничн		20/30	4,7	0,65	21,15	147,54
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:		70,00				
20 октября 2021г до 12:00						
среда						
Запеканка рис. с творогом соусом мол.	253	200/50	13,41	16,69	20,82	268,76
Кисель из концентрата в гор. виде	648	200	2,4	1,6	23,4	112,5
Хлеб ржано-пшеничный/Батон		20/30	4,84	0,73	34,14	162,47
Снежок		200	5,2	5,0	22	154
Стоимость рациона:		70,00				
21 октября 2021г до 12:00						
четверг						
Биточки мясные	451	80	13,8	11,1	11,1	201
Макаронные изд. отв. с маслом	332	150/10	5,1	7,5	28,5	202,8
Огурец консервированный		30	0	0	0,9	3,6
Чай фруктовый	ТТК-8	200	0,06	0,02	11,7	44,37
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:		70,00				
22 октября 2021г до 12:00						
пятница						
Запеканка морк.-творожная, соус мол.	272	200/50	9,75	12,07	51,57	313,89
Какао с молоком	693	200	4,9	5,0	13,7	112,5
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.		20/30	4,7	0,65	21,15	147,54
Йогурт		200	5,8	5,0	24,0	166,0
Стоимость рациона:		70,00				

Бухгалтер _____
 Повар-бригадир _____

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО

Утверждаю
ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ
по типу завтраков и обедов для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, обучающихся в 1-4 классах
по столовой МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО на 18-22 октября 2021г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
18 октября 2021г					
Завтрак (понедельник)			Обед (понедельник)		
Сыр твердый		15	Суп картофельный с рисом	138	200
Суп молочный с макарон. изд.	160	200	Биточки мясные паровые	466	80
Чай с сахаром	685	180	Капуста тушеная	534	150
Батон нарезной		20	Смесь Мексиканская б/з	ТТК	40
Фрукт консервированный		100	Компот из сухофруктов	639	180
			Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		125,00
19 октября 2021г					
Завтрак (вторник)			Обед (вторник)		
Омлет с маслом	340	200/10	Борщ со св. кап., сметаной	110	200/10
Зеленый горошек конс. тер. обр.		40	Рыба, припущенная с овощами	371	80
Кофейный напиток	692	200	Гороховое пюре	108	150
Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен.		20/30	Огурец, консервированный		30
			Кисель из концентрата	648	180
			Хлеб пшен/ хлеб ржано-пшенич		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		125,00
20 октября 2021г					
Завтрак (среда)			Обед (среда)		
Зап. творожно- морков. соус мол.	272	200/50	Суп карт. с горохом, гречками	139	200/10
Какао на молоке	693	200	Котлета Домашняя	453	80
Хлеб ржано-пшен./Батон нарез.		20/30	Макарон. изд. отварные с маслом	332	150
			Морковь тушеная	524	30
			Напиток из шиповника	705	180
			Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич		20/30
Снежок		200	Стоимость рациона:		125,00
21 октября 2021г					
Завтрак (четверг)			Обед (четверг)		
Тефтели рыбные	394	80	Борщ (свекольник) со сметаной	82	200/10
Картофельное пюре с маслом	520	150/10	Плов	443	200
Огурец консервированный		30	Зеленый горошек терм. обр.		60
Чай с сахаром, лимоном	686	200	Компот из св/мороженных ягод	635	180
Хлеб ржано- пшеничный		30	Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		125,00
22 октября 2021г					
Завтрак (пятница)			Обед (пятница)		
Сыр твердый		15	Суп картофельный с макарон. изд.	140	200
Каша пшеничная молочная с маслом	311	220/10	Печень по-строгановски	431	80
Чай фруктовый	ТТК-8	200	Картофельное пюре	520	150
Батон нарезной		60	Морковь тушеная	524	40
			Кисель из ягод б/з	640	180
			Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич		20/30
Йогурт		200	Стоимость рациона:		125,00

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО

Утверждаю:
ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ
по типу завтраков и обедов для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, обучающихся в 1-4 классах
по столовой МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО на 18-22 октября 2021г.

Находка 2
Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	ВЫХОД
18 октября 2021г					
Завтрак (понедельник)			Обед (понедельник)		
Сыр твердый		15	Суп картофельный с рисом	138	200
Каша молочный гречневая с масл.	302	150/5	Котлеты мясные запеченные	451	80
Чай с сахаром	685	200	Макаронные изд. отв. с маслом	332	150
Хлеб пшеничный		30	Икра кабачковая		40
Фрукт		100	Компот из сухофруктов	639	200
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		125,00
19 октября 2021г					
Завтрак (вторник)			Обед (вторник)		
Вареники п/ф отварные с маслом	664	180/10	Борщ с карт., св. кап., сметаной	110	200/10
Морковь тушеная	524	60	Котлеты рыбные	388	80
Кофейный напиток	692	200	Картофельное пюре с маслом	520	150
Хлеб ржано-пшен./Хлеб пшен.		20/30	Огурец консервированный		30
			Кисель из концентрата	648	200
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		125,00
20 октября 2021г					
Завтрак (среда)			Обед (среда)		
Зап. рисовая с твор., соусом мол.	253	200/50	Суп картофельный с горохом	139	200
Кисель из концентрата в гор. виде	648	200	Тефтели мясные	464	80
Хлеб ржано-пшеничный/Батон		20/30	Каша гречневая рассыпчатая	297	150
			Морковь тушеная	524	30
			Напиток из плодов шиповника	705	200
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен		20/30
Снежок		200	Стоимость рациона:		125,00
21 октября 2021г					
Завтрак (четверг)			Обед (четверг)		
Биточки мясные	451	80	Борщ (свекольник) со сметаной	82	200/10
Макарон. изд. отварные с маслом	332	150/10	Рыба, припущенная с овощами	371	80
Огурец консервированный		30	Картофель отварной	203	150
Чай фруктовый	ТТК-8	200	Икра кабачковая		30
Хлеб ржано-пшеничный		30	Кисель ягоды б/з	640	200
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		125,00
22 октября 2021г					
Завтрак (пятница)			Обед (пятница)		
Зап. морковно-творож., соус мол	272	200/50	Суп картофельный с макарон. изд.	140	200
Какао с молоком	693	200	Плов	443	220
Хлеб ржано-пшен./Хлеб пшеничн.		20/30	Огурец консервированный		50
			Компот из ягод б/з	635	200
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен		20/30
Йогурт		200	Стоимость рациона:		125,00

Бухгалтер _____
Повар-бригадир _____

Согласовано:
 Директор МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО

Утверждаю:
 ИП Козырева Е.В.

МЕНЮ
 по типу завтраков и обедов для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, обучающихся в 5-11 классах
 по столовой МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО на 18-22 октября 2021г.

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
18 октября 2021г			
Завтрак (понедельник)		Обед (понедельник)	
Сыр твердый	15	Суп картофельный с рисом	250
Суп молочный с макар. изделиями	200	Биточки мясные паровые	100
Чай с сахаром	200	Капуста тушеная	180
Батон нарезной	40	Смесь Мексиканская б/з	40
Фрукт консервированный	100	Компот из сухофруктов	200
		Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшенич	20/30
		Стоимость рациона:	125,00
19 октября 2021г			
Завтрак (вторник)		Обед (вторник)	
Омлет с маслом	230/10	Борщ со св. кап., сметаной	250
Зеленый горошек конс. тер. обр.	60	Рыба, припущенная с овощами	100
Кофейный напиток	200	Гороховое пюре	180
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен	20/30	Огурец, консервированный	40
		Кисель из концентрата	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич	20/30
		Стоимость рациона:	125,00
20 октября 2021г			
Завтрак (среда)		Обед (среда)	
Запеканка творожно- морков. с соус. мол	250/50	Суп картофельный с горохом, грен.	250
Какао на молоке	200	Котлета Домашняя	100
Хлеб пшеничный /Батон	20/30	Макаронные изд. отварные с маслом	180
		Морковь тушеная	40
		Напиток из шиповника	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич	20/30
		Стоимость рациона:	125,00
21 октября 2021г			
Завтрак (четверг)		Обед (четверг)	
Тефтели рыбные	100	Борщ (свекольник) со сметаной	250
Картофельное пюре с маслом	180/10	Плов	250
Огурец консервированный	30	Зеленый горошек терм. обр.	50
Чай с сахаром, лимоном	200	Компот из св/мороженных ягод	200
Хлеб ржано- пшеничный	30	Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич	20/30
		Стоимость рациона:	125,00
22 октября 2021г			
Завтрак (пятница)		Обед (пятница)	
Сыр твердый	15	Суп картофельный с макарон. изд.	250
Каша пшеничная молочная с маслом	275	Печень по-строгановски	100
Чай фруктовый	200	Картофельное пюре	180
Батон нарезной	60	Морковь тушеная	40
		Кисель из ягод б/з	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич	20/30
		Стоимость рациона:	125,00

Бухгалтер _____ *кач*

Повар-бригадир _____ *Дид*

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО

Утверждаю:

ИП Козырева Е.В.

МЕНЮ

по типу обедов для обучающихся в 5-11 классах из многодетных семей; семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленной в Приморском крае; из семей, находящихся в социально опасном положении; детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей (дети под опекой и в приемных семьях); из числа семей относящихся к коренным малочисленным народам Севера, Сибири и Дальнего Востока РФ по столовой МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО на 18-22 октября 2021г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
18 октября 2021г после 12:00						
Понедельник						
Суп картофельный с рисом	138	250	9,57	2,17	9,69	68,6
Биточки мясные паровые	466	100	11,33	6,27	45,98	263,75
Капуста тушеная	534	180	4,68	7,08	20,4	163,2
Смесь Мексиканская б/з	ТТК	40	1,8	2,26	3,34	52,55
Компот из сухофруктов	639	200	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничн		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				
19 октября 2021г после 12:00						
Вторник						
Борщ со св. кап., сметаной	110	250	8,44	15,93	29,74	83,0
Рыба, припущенная с овощами	371	100	25,2	12,8	2,0	224,0
Гороховое пюре	108	180	5,66	9,66	31,22	233,8
Огурец, консервированный		40	0	0	1,2	4,8
Кисель из концентрата	648	200	2,4	1,6	23,4	112,5
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничн		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				
20 октября 2021г после 12:00						
Среда						
Суп картофельный с горохом, гречками	139	250	4,39	2,21	28,22	118,6
Котлета Домашняя	453	100	13,8	11,1	11,1	215,2
Макаронные изд. отварные	332	180	6,12	9,0	34,2	242,28
Морковь тушеная	524	40	2,3	2,78	3,25	48,3
Напиток из шиповника	705	200	0,4	0,27	0,6	65,52
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничн		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				
21 октября 2021г после 12:00						
Четверг						
Борщ (свекольник) со сметаной	82	250	8,44	15,93	29,74	83,0
Плов	443	250	16,52	13,72	56,63	563,64
Зеленый горошек терм. обр.		50	1,8	0,28	4,38	34,8
Компот из св/мороженных ягод	635	200	0,13	0,07	22,0	103,14
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничн		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				
22 октября 2021г после 12:00						
Пятница						
Суп картофельный с макарон. изд.	140	250	2,15	2,27	13,96	94,6
Печень по-строгановски	431	100	20,8	15,3	3,0	233
Картофельное пюре	520	180	5,06	14,8	40,43	237,25
Морковь тушеная	524	40	2,3	2,78	3,25	48,3
Кисель из ягод б/з	640	200	0,21	0,1	32,18	130,5
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничн		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

Согласовано:
 Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО



Утверждаю:
 ИП Козырева Е.В.

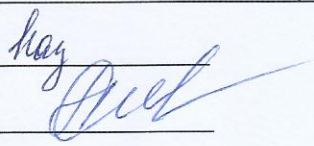
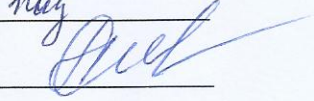


МЕНЮ

по типу обедов для обучающихся 5-11 классов из многодетных семей и семей, имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума, установленной в Приморском крае; из семей, находящихся в социально опасном положении; детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (дети под опекой и в приемных семьях); из числа семей, относящихся к коренным народам Севера, Сибири и Дальнего Востока РФ по столовой МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО на 18-22 октября 2021г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
18 октября 2021г после 12:00						
Понедельник						
Суп картофельный с рисом	138	250	11,96	2,71	12,11	85,75
Котлеты мясные запеченные	451	100	10,44	7,25	20,79	181
Макаронные изд. отварные	332	180	6,12	9,0	34,2	242,28
Икра кабачковая		40	0,56	20,16	3,92	36,56
Компот из сухофруктов	639	200	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				
19 октября 2021г после 12:00						
Вторник						
Борщ со св. кап., сметаной	110	250	10,55	19,91	37,18	103,75
Котлеты рыбные	388	100	16,23	17,75	12,88	186,2
Картофельное пюре с маслом	520	180	6,07	17,76	48,5	284,7
Огурец консервированный		30	0	0	0,9	3,6
Кисель из концентрата	648	200	2,4	1,6	23,4	112,5
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				
20 октября 2021г после 12:00						
Среда						
Суп картофельный с горохом, гречками	139	250	5,4	2,76	35,28	148,25
Тефтели мясные	464	100	14,13	11,62	12,13	210,0
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	10,68	6,3	47,81	289,83
Морковь тушеная	524	30	0,7	2,78	3,25	43,8
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,4	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				
21 октября 2021г после 12:00						
Четверг						
Борщ (свекольник) со сметаной	82	250	10,55	19,91	37,18	103,75
Рыба, припущенная с овощами	371	100	25,2	12,8	2,0	224,0
Картофель отварной	203	180	3,5	6,78	25,0	181,2
Икра кабачковая		30	0,42	1,62	2,94	27,42
Кисель ягоды б/з	640	200	0,21	0,1	32,18	130,5
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				
22 октября 2021г после 12:00						
Пятница						
Суп картофельный с макарон. изд.	140	250	2,69	2,84	17,45	118,25
Плов	443	250	16,52	18,72	56,63	563,64
Огурец, консервированный		50	0,0	0	1,8	7,2
Компот из ягод б/з	635	200	0,13	0,07	22,0	103,14
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				

Бухгалтер 
 Повар-бригадир 

Согласовано:
 Директор МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО



Утверждаю:
 ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ
 обедов для обучающихся 1-4 классов
 по столовой МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО на 18-22 октября 2021г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
18 октября 2021г						
Понедельник						
Суп картофельный с рисом, гов. отв.	200/10	35,00	9,57	2,17	9,69	68,6
Биточки мясные паровые	80	65,00	8,27	5,02	20,79	131,0
Капуста тушеная	150	30,00	2,52	15,7	12,28	202,8
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	20,00	5,1	7,5	28,5	201,9
Мексиканская смесь б/з тушеная	60	25,00	2,7	5,5	5,01	78,82
Компот из сухофруктов	200	15,00	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
19 октября 2021г						
Вторник						
Борщ со св. кап., гов. отв., сметаной	200/10/5	40,00	8,44	15,93	29,47	83,0
Рыба припущенная	80	65,00	10,45	3,97	4,66	136,18
Котлеты рыбные	80	45,00	10,72	3,5	7,5	220
Вареники п/ф отварные с маслом	200/5	46,00	7,07	12,13	27	388
Картофельное пюре с маслом	150/5	35,00	5,06	14,8	40,43	237,25
Огурец консервированный	60	20,00	0	0	1,5	8,46
Кисель	200	10,00	0,21	0,1	32,18	130,5
Сок	200	20,00	1,0	0,2	20,20	86,6
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
20 октября 2021г						
Среда						
Суп карт. с горохом, гов. отв.	200/10	35,00	4,39	2,21	28,22	118,6
Гуляш	80	75,00	9,55	9,8	23,02	144,8
Тефтели мясные в соусе	80/50	65,00	15,93	17,47	21,07	239,2
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	20,00	5,1	7,5	28,5	201,9
Каша гречневая с маслом	150/5	25,00	8,9	4,1	39,84	231,86
Морковь тушеная	60	25,00	2,7	5,47	5,4	31,26
Напиток из шиповника	200	15,00	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
21 октября 2021г						
Четверг						
Борщ с карт. (свекольник) гов. отв., см	200/10/5	40,00	8,44	15,93	29,74	83,0
Рыба тушеная с овощами	80	60,00	10,45	3,97	4,66	136,18
Плов	200	70,00	11,8	9,8	40,45	402,6
Картофель отварной с маслом	150/5	35,00	2,88	5,65	19,98	250
Огурец консервированный	60	20,00	0	0	1,8	7,2
Компот из св/мороженных ягод	200	15,00	0,13	0,07	22,0	103,14
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
22 октября 2021г						
Пятница						
Суп карт. с макаронными изд., гов. отв.	200/10	35,00	2,15	2,27	13,96	94,6
Печень по-строгановски	80	50,00	10,6	7,98	2,8	148
Картофельное пюре с маслом	150/5	35,00	5,06	14,8	40,43	237,25
Морковь тушеная	60	25,00	2,7	5,47	5,4	31,26
Компот из ягод б/з	200	15,00	0,13	0,07	22,0	103,14
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

наз

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО

Утверждаю:
ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ
обедов для обучающихся в 5-11 классах
по столовой МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО на 18-22 октября 2021г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
18 октября 2021г						
Понедельник						
Суп картофельный с рисом, гов. отв.	250/10	35,00	11,96	2,71	12,11	85,75
Биточки мясные паровые	100	81,00	11,33	6,27	45,95	263,75
Капуста тушеная	180	36,00	3,02	18,84	14,73	243,36
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	24,00	6,12	9,0	34,2	242,28
Мексиканская смесь б/з тушеная	80	33,00	3,6	7,3	6,68	105,09
Компот из сухофруктов	200	15,00	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
19 октября 2021г						
Вторник						
Борщ со св. кап., гов. отв., сметаной	250/10/5	40,00	10,55	19,91	36,84	103,75
Рыба припущенная	100	80,00	13,36	6,36	19,36	225,25
Котлеты рыбные	100	56,00	15,25	10,0	14,79	192,5
Вареники п/ф отварные с маслом	220/5	51,00	7,7	13,34	29,7	426,8
Картофельное пюре с маслом	180/5	42,00	6,07	17,76	48,5	284,7
Огурец консервированный	80	26,00	0	0	2,0	11,28
Кисель	200	10,00	0,21	0,1	32,18	130,5
Сок	200	20,00	1,0	0,2	20,20	86,6
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
20 октября 2021г						
Среда						
Суп карт. с горохом, гов. отв.	250/10	35,00	5,49	2,76	35,28	148,25
Гуляш	100	94,00	10,44	7,25	13,78	181
Тефтели мясные в соусе	100	81,00	19,9	21,84	26,34	299
Каша гречневая с маслом	180/5	30,00	10,68	4,9	47,81	278,23
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	24,00	6,12	9,0	34,2	242,28
Морковь тушеная	80	33,00	4,8	9,73	8,91	40,93
Напиток из шиповника	200	15,00	0,68	0,27	20,75	88,2
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
21 октября 2021г						
Четверг						
Борщ с карт. (свекольник) гов. отв., см	250/10/5	40,00	10,55	19,91	36,84	103,75
Рыба тушеная с овощами	100	70,00	13,06	4,96	5,83	170,23
Плов	50/200	75,00	14,75	12,25	50,56	503,25
Картофель отварной с маслом	180/5	42,00	3,45	6,78	23,97	320
Огурец консервированный	80	26,00	0	0	2,4	9,6
Компот из св/мороженных ягод	200	15,00	0,13	0,07	22,0	103,14
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
22 октября 2021г						
Пятница						
Суп картоф. макар. изделиями, гов. отв.	250/10	35,00	5,61	4,93	16,03	130,69
Печень по-строгановски	100	65,00	13,25	9,98	3,5	186
Картофельное пюре с маслом	180/5	42,00	3,6	5,76	24,52	164,7
Морковь тушеная	80	33,00	4,8	9,73	8,91	40,93
Компот из ягод б/з	200	15,00	0,13	0,07	22,0	103,14
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

Маг
Вас