

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» НГО на 17-21 января 2022г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>17 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Понедельник</b>						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каша молочная гречневая с маслом	302	200/10	10,4	13,12	26,28	271,8
Чай с сахаром	685	180	0,06	0,02	13,5	54,0
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
Фрукт консервированный		100	0,2	0	29,2	115
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>18 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Вторник</b>						
Омлет с маслом	340	140/10	15,5	13,3	37,14	335,09
Зеленый горошек конс. тер. обр.		25	1,2	0,18	2,92	23,2
Кофейный напиток	692	180	0,24	2,4	16,28	139,68
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>19 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Среда</b>						
Зап. творожно- морковная с маслом	272	180/10	14,16	15,06	40,24	316,37
Какао на молоке	693	180	2,4	1,6	23,4	112,5
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
Снежок		200	5,2	5,0	22	154
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>20 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Четверг</b>						
Рыба, тушенная с овощами	374	80	13,36	6,36	19,36	225,25
Гороховое пюре с маслом	108	150/10	6,12	19,0	34,2	242,28
Чай с сахаром, лимоном	686	180	0,3	0,04	13,5	54,0
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>21 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Пятница</b>						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каша пшеничная молочная с маслом	311	200/10	7,51	9,72	47,03	205
Чай фруктовый	ТТК	180	0,06	0,02	11,7	44,37
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
Йогурт		200	5,8	5,0	24,0	166,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signatures in blue ink.*



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» НГО на 17-21 января 2022г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>17 января 2022г до 12:00</b>						
<b>понедельник</b>						
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
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:		<b>70,00</b>				
<b>18 января 2022г до 12:00</b>						
<b>вторник</b>						
Запеканка рисовая с маслом		180/10	13,41	16,69	20,82	268,76
Кисель из концентрата в гор. виде	648	180	2,4	1,6	23,4	112,5
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	0,45	70,14
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>19 января 2022г до 12:00</b>						
<b>среда</b>						
Омлет с маслом	340	140/10	15,5	13,3	37,14	335,09
Морковь тушеная	524	60	1,8	0,28	4,38	34,8
Кофейный напиток	692	180	0,24	2,4	16,28	139,68
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	0,45	70,14
Снежок		200	5,2	5,0	22	154
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>20 января 2022г до 12:00</b>						
<b>четверг</b>						
Биточки из мяса кур		80	13,8	11,1	11,1	201
Макаронные изд. отв. с маслом	332	150/10	5,1	7,5	28,5	202,8
Чай с сахаром, лимоном		180	0,06	0,02	13,5	54,0
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>21 января 2022г до 12:00</b>						
<b>пятница</b>						
Вареники п/ф отварные с маслом	664	180/10	15,5	13,3	37,14	257,34
Какао с молоком	693	180	4,9	5,0	13,7	112,5
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	68,97
Йогурт		200	5,8	5,0	24,0	166,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*



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» НГО на 17-21 января 2022г.

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
<b>17 января 2022г Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый		15	Суп картофельный с рисом	138	200
Каша молочная гречневая с маслом	302	200/10	Котлеты мясные запеченные	451	80
Чай с сахаром	685	180	Макарон. изд. отварные с маслом	332	150
Хлеб ржано-пшеничный		30	Икра кабачковая		60
Фрукт консервированный		100	Компот из сухофруктов	639	180
			Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>18 января 2022г вторник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Омлет с маслом	340	140/10	Борщ со св. кап., сметаной	110	200/10
Зеленый горошек конс. тер. обр.		25	Рыба, припущенная с овощами	371	80
Кофейный напиток	692	180	Рис припущенный		150
Хлеб ржано-пшеничный		30	Огурец, консервированный		60
			Кисель из концентрата	648	180
			Хлеб пшен/ хлеб ржано-пшенич		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>19 января 2022г среда</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Зап. творожно- морков. с маслом	272	180/10	Суп карт. с горохом	139	200
Какао на молоке	693	180	Котлета Домашняя	453	80
Хлеб ржано-пшеничный		30	Капуста тушеная	534	150
			Овощи тушеные		60
			Напиток из шиповника	705	180
			Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич		20/30
Снежок		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>20 января 2022г четверг</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Рыба, тушеная с овощами	374	80	Борщ (свекольник) со сметаной	82	200/10
Гороховое пюре с маслом	108	150/10	Плов	443	150
Чай с сахаром, лимоном	686	200	Зеленый горошек терм. обр.		60
Хлеб ржано- пшеничный		30	Компот из св/мороженных ягод	635	180
			Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>21 января 2022г пятница</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый		15	Суп картофельный с макарон. изд.	140	200
Каша пшеничная молочная с маслом	311	200/10	Оладьи из печени	425	80
Чай фруктовый	ТТК-8	180	Картофельное пюре	520	150
Хлеб ржано-пшеничный		60	Морковь тушеная	524	60
			Кисель из ягод б/з	640	180
			Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич		20/30
Йогурт		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*кач*  
*Евг*



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» НГО на 17-21 января 2022г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
<b>17 января 2022г Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
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
Хлеб пшеничный		30	Смесь мексиканская б/з	ТТК	60
Фрукт		100	Компот из сухофруктов	639	180
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>18 января 2022г вторник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Запеканка рисовая с маслом		180/10	Борщ с карт., св. кап. со сметаной	110	200/10
Кисель из концентрата в гор. виде	648	180	Котлеты рыбные	388	80
Хлеб пшеничный		30	Картофельное пюре с маслом	520	150
			Икра кабачковая		60
			Кисель из концентрата	648	180
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>19 января 2022г среда</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Омлет с маслом	340	140/10	Суп картофельный с горохом	139	200
Морковь тушеная	524	60	Тефтели мясные	464	80
Кофейный напиток	692	180	Каша гречневая рассыпчатая	297	150
Хлеб пшеничный		30	Овощи тушеные		60
			Напиток из плодов шиповника	705	180
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен		20/30
Снежок		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>20 января 2022г четверг</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Биточки из мяса кур		80	Борщ (свекольник) со сметаной	82	200/10
Макарон. изд. отварные с маслом	332	150/10	Рыба, припущенная с овощами	371	80
Чай с сахаром, лимоном		180	Гороховое пюре	108	150
Хлеб ржано-пшеничный		30	Огурец консервированный		60
			Кисель ягоды б/з	640	180
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>21 января 2022г пятница</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Вареники п/ф отварные с маслом	664	180/10	Суп картофельный с макарон. изд.	140	200
Какао с молоком	693	180	Плов	443	180
Хлеб ржано-пшеничный		30	Морковь тушеная		60
			Компот из ягод б/з	635	180
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен		20/30
Йогурт		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*наз*



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

Утверждено:  
 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» НГО на 17-21 января 2022г

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
<b>17 января 2022г Понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	15	Суп картофельный с рисом	200
Каша молочная гречневая с маслом	220/10	Котлеты мясные запеченные	100
Чай с сахаром	200	Макаронные изд. отварные с маслом	180
Хлеб ржано-пшеничный	30	Икра кабачковая	60
Фрукт консервированный	100	Компот из сухофруктов	200
		Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшенич	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>18 января 2022г вторник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Омлет с маслом	160/10	Борщ со св. кап., сметаной	200/10
Зеленый горошек конс. тер. обр.	30	Рыба, припущенная с овощами	100
Кофейный напиток	200	Рис припущенный	180
Хлеб ржано-пшеничный	30	Огурец, консервированный	60
		Кисель из концентрата	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>19 января 2022г среда</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Запеканка творожно- морков. с маслом	220/10	Суп картофельный с горохом	200
Какао на молоке	200	Котлета Домашняя	100
Хлеб ржано-пшеничный	30	Капуста тушеная	180
		Овощи тушеные	60
		Напиток из шиповника	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>20 января 2022г четверг</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Рыба тушеная с овощами	100	Борщ (свекольник) со сметаной	200/10
Гороховое пюре с маслом	180/10	Плов	180
Чай с сахаром, лимоном	200	Зеленый горошек терм. обр.	60
Хлеб ржано- пшеничный	30	Компот из св/мороженных ягод	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>21 января 2022г пятница</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	15	Суп картофельный с макарон. изд.	200
Каша пшеничная молочная с маслом	220/10	Оладьи из печени	100
Чай фруктовый	200	Картофельное пюре	180
Хлеб ржано-пшеничный	30	Морковь тушеная	60
		Кисель из ягод б/з	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Маз*  
*Девел*



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» НГО на 17-21 января 2022г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
<b>17 января 2022г Понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	15	Суп картофельный с рисом	200
Суп молочный с макарон. изд.	220	Биточки мясные паровые	100
Чай с сахаром	200	Капуста тушеная	180
Хлеб пшеничный	30	Смесь Мексиканская б/з	60
Фрукт консервированный	100	Компот из сухофруктов	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>18 января 2022г Вторник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Запеканка рисовая с маслом	200/10	Борщ с карт., св. капустой, сметаной	200/10
Кисель	200	Котлеты рыбные	100
Хлеб пшеничный	30	Картофельное пюре с маслом	180
		Икра кабачковая	60
		Кисель из концентрата	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>19 января 2022г 2021г Среда</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Омлет с маслом	160/10	Суп картофельный с горохом	200
Морковь тушеная	80	Тефтели мясные	100
Кофейный напиток	200	Каша гречневая рассыпчатая	180
Хлеб пшеничный	30	Овощи тушеные	60
		Напиток из плодов шиповника	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>20 января 2022г Четверг</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Биточки из мяса кур	100	Борщ (свекольник), сметаной	200/10
Макаронные изд. отварные с маслом	180/10	Рыба, припущенная с овощами	100
Чай с сахаром, лимоном	200	Гороховое пюре	180
Хлеб ржано-пшеничный	30	Огурец консервированный	60
		Кисель ягоды б/з	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>21 января 2022г Пятница</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Вареники п/ф отварные с маслом	200/10	Суп карт. с макарон. изд.	200
Какао с молоком	200	Плов	180
Хлеб ржано-пшеничный	30	Морковь тушеная	60
		Компот из ягод б/з	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*кач*



Согласовано  
 Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО

Утверждаю:  
 ИП Козырева Е.Б.

**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» НГО на 17-21 января 2022г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>17 января 2022г после 12:00</b>						
<b>Понедельник</b>						
Суп картофельный с рисом	138	200	9,57	2,17	9,69	68,6
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		60	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-пшеничн		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>18 января 2022г после 12:00</b>						
<b>Вторник</b>						
Борщ со св. кап., сметаной	110	200/10	8,44	15,93	29,74	83,0
Рыба, припущенная с овощами	371	100	25,2	12,8	2,0	224,0
Рис припущенный		180	4,32	7,2	44,46	264,60
Огурец, консервированный		60	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:		<b>70,00</b>				
<b>19 января 2022г после 12:00</b>						
<b>Среда</b>						
Суп картофельный с горохом	139	200	4,39	2,21	28,22	118,6
Котлета Домашняя	453	100	13,8	11,1	11,1	215,2
Капуста тушеная	534	180	4,68	7,08	20,4	163,2
Овощи тушеные		60	0,9	2,28	5,94	49,2
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:		<b>70,00</b>				
<b>20 января 2022г после 12:00</b>						
<b>Четверг</b>						
Борщ (свекольник) со сметаной	82	200/10	8,44	15,93	29,74	83,0
Плов	443	180	16,52	13,72	56,63	563,64
Зеленый горошек терм. обр.		60	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:		<b>70,00</b>				
<b>21 января 2022г после 12:00</b>						
<b>Пятница</b>						
Суп картофельный с макарон. изд.	140	200	2,15	2,27	13,96	94,6
Оладьи из печени	425	100	18,8	17,1	6,9	259
Картофельное пюре	520	180	5,06	14,8	40,43	237,25
Морковь тушеная	524	60	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:		<b>70,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Маг*  
*Овч*



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» НГО на 17-21 января 2022г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>17 января 2022г после 12:00</b>						
<b>Понедельник</b>						
Суп картофельный с рисом	138	200	11,96	2,71	12,11	85,75
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	60	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-пшеничный		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		70,00				
<b>18 января 2022г после 12:00</b>						
<b>Вторник</b>						
Борщ со св. кап., сметаной	110	200/10	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
Икра кабачковая		60	0,42	1,62	2,94	27,42
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				
<b>19 января 2022г после 12:00</b>						
<b>Среда</b>						
Суп картофельный с горохом	139	200	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
Овощи тушеные		60	0,9	2,28	5,94	49,2
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				
<b>20 января 2022г после 12:00</b>						
<b>Четверг</b>						
Борщ (свекольник) со сметаной	82	200/10	10,55	19,91	37,18	103,75
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		60	0	0	0,9	3,6
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				
<b>21 января 2022г после 12:00</b>						
<b>Пятница</b>						
Суп картофельный с макарон. изд.	140	200	2,69	2,84	17,45	118,25
Плов	443	180	16,52	18,72	56,63	563,64
Морковь тушеная		60	2,3	2,78	3,25	48,3
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				

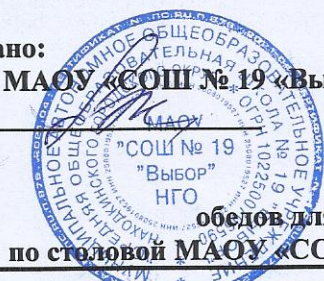
Бухгалтер \_\_\_\_\_

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» НГО на 17-21 января 2022г**

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	Ккал	
<b>17 января 2022г</b>						
<b>Понедельник</b>						
Суп картофельный с рисом, гов. отв.	200/10	40,00	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	35,00	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
<b>18 января 2022г</b>						
<b>Вторник</b>						
Борщ со св. кап., гов. отв., сметаной	200/10/5	40,00	8,44	15,93	29,47	83,0
Рыба припущенная	80	75,00	10,45	3,97	4,66	136,18
Котлеты рыбные	80	60,00	10,72	3,5	7,5	220
Вареники п/ф отварные с маслом	200/5	66,00	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
<b>19 января 2022г</b>						
<b>Среда</b>						
Суп карт. с горохом, гов. отв.	200/10	40,00	4,39	2,21	28,22	118,6
Котлета Домашняя	80	65,00	8,27	5,02	20,79	131,0
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
<b>20 января 2022г</b>						
<b>Четверг</b>						
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	75,00	10,45	3,97	4,66	136,18
Плов	200	85,00	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
<b>21 января 2022г</b>						
<b>Пятница</b>						
Суп карт. с макаронными изд., гов. отв.	200/10	40,00	2,15	2,27	13,96	94,6
Оладьи из печени	80	55,00	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 \_\_\_\_\_