

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) НГО на 24-28 января 2022г.

**Вариант 1**

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>24 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Понедельник</b>						
Макаронные изделия с сыром, маслом	333	190/10	15,56	15,2	26,4	283
Кукуруза конс. терм. обр.		50	0,32	0,96	1,56	34,8
Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54,0
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.		20/30	4,7	0,65	21,15	147,54
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>25 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Вторник</b>						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каша молочная овсяная с маслом	311	230/10	11,83	13,75	36,36	269,18
Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54,0
Батон нарезной		50	3,28	0,41	0,62	97,41
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>26 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Среда</b>						
Вареники п/ф отвар., маслом	357	240/10	15,5	13,3	37,14	335,09
Кофейный напиток	692	200	0,24	2,4	16,28	139,68
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.		20/30	4,7	0,65	21,15	147,54
Йогурт		200	5,8	5,0	24	166,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>27 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Четверг</b>						
Запеканка рисовая с творогом, мол.. соус.	253	200/50	13,41	16,69	20,82	268,76
Какао на молоке	693	200	2,4	1,6	23,4	112,5
Батон нарезной		50	3,28	0,41	0,62	97,41
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>28 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Пятница</b>						
Биточки рыбные	389	80	12,9	14,2	10,3	222
Гороховое пюре	108	150	5,66	9,66	31,22	233,8
Огурец консервированный		20	0	0	0,6	2,4
Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,3	0,04	10,2	60,0
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.		20/30	4,7	0,65	21,15	147,54
Снежок		200	5,2	5,0	22,0	154,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				

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 (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов) на 24-28 января 2022г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>24 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Понедельник</b>						
Тефтели рыбные с соусом	394	80	10,61	11,44	29,41	142
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	10,1	6,3	41,7	268
Икра кабачковая		25	0,42	1,62	1,9	27,4
Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,3	0,04	10,2	60,0
Хлеб ржаной- пшеничный/ Хлеб пшен.		15/30	3,21	0,46	7,86	104,62
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>25 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Вторник</b>						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каша молочная манная с маслом	311	230/10	11,83	13,75	42,3	271,0
Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54,0
Батон нарезной		50	6,58	0,83	1,25	194,83
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>26 января 2022г до 12:00</b>						
Омлет с маслом	340	200/10	15,5	13,3	37,14	335,09
Кукуруза конс. терм. обр.		50	0,32	0,96	1,56	34,8
Кофейный напиток	692	200	0,24	2,4	16,28	139,68
Хлеб ржано-пшеничн. / Хлеб пшеничн.		15/30	3,21	0,46	7,86	104,62
Йогурт		200	5,8	5,0	24,0	166,0
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>27 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Четверг</b>						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каша «Дружба» молочная с маслом	311	230/10	13,41	16,69	20,82	304,6
Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54,0
Хлеб ржаной- пшеничный/ Хлеб пшен.		15/30	3,21	0,46	7,86	104,62
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:		<b>70,00</b>				
<b>28 января 2022г до 12:00</b>						
<b>Пятница</b>						
Тефтели мясные	464	80	11,3	9,3	9,7	168
Макаронные изд. отв.	332	150	5,1	7,5	28,5	202,8
Огурец консервированный		20	-	-	0,6	2,4
Компот из смеси сухофруктов гор. виде	639	200	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничн.		20/30	4,7	0,65	21,15	147,54
Снежок		200	5,2	5,0	22,0	154,0

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  
на 24-28 января 2022г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	рецепт.	выход
<b>24 января 2022г понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Макаронные изд. с сыром, масл.	333	190/10	Суп овощной со сметаной	135	200/10
Кукуруза консервированная		50	Тефтели мясные	461	80
Чай с сахаром	685	200	Рис отварной	511	150
Хлеб ржано-пшен./ Хлеб пшен.		20/30	Огурец, консервированный		30
			Компот из св/мороженных ягод	635	180
			Хлеб ржано-пшен./ Хлеб пшен.		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>25 января 2022г вторник)</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый		15	Рассольник по-домашнему	131	200/10
Каша овсяная молочная с маслом	311	230/10	Котлеты рыбные «Любительские»	388	80
Чай с сахаром	685	200	Картофельное пюре	520	150
Батон нарезной		50	Зел. горошек терм. обр.	530	30
			Сок		180
			Хлеб ржано-пшен./ Хлеб пшен.		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>26 января 2022г среда</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Вареники п/ф отв. с маслом	357	240/10	Суп карт. с рыбными консервами	138	200
Кофейный напиток	692	200	Котлета мясная запеченная	453	80
Хлеб ржано-пшен./ Хлеб пшен.		20/30	Каша гречневая рассыпчатая	297	150
			Морковь тушеная	524	40
			Напиток из шиповника	705	180
			Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшеничн		20/30
Йогурт		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>27 января 2022г четверг</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Зап. рис. с творогом, мол соус.	253	200/50	Борщ с картофелем, св. кап., смет.	110	200/10
Какао с молоком	693	200	Биточки мясные паровые	451	80
Батон нарезной		50	Макаронные изд. отварные	332	150
			Икра кабачковая		30
			Компот из изюма	638	180
			Хлеб ржано-пшен./ Хлеб пшен.		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>28 января 2022г пятница</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Биточки рыбные	389	80	Щи из свежей капусты, сметана	124	200/10
Гороховое пюре	108	150	Жаркое по-домашнему	436	200
Огурец консервированный		20	Смесь мексиканская б/з	ТТК	40
Чай с сахаром, лимоном	686	200	Кисель из концентрата	648	200
Хлеб ржано-пшен./ Хлеб пшен.		20/30	Хлеб ржано-пшен./ Хлеб пшен.		20/30
Снежок		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО



Утверждаю:  
ИИ Козырева Е.В.



**МЕНЮ**  
по типу завтраков и обедов для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, обучающихся в 1-4 классах  
на 24-28 января 2022г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	ВЫХОД	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	ВЫХОД
<b>24 января 2022г Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Тефтели рыбные с соусом	394	80	Суп овощной со сметаной	135	200/10
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	Оладьи из печени	468	80
Икра кабачковая		25	Макаронные изд. отварные	332	150
Чай с сахаром, лимоном	686	200	Свекла тушеная	220	30
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб		15/30	Компот из сухофруктов	639	180
			Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>25 января 2022г Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый		15	Рассольник по-домашнему, смет.	131	200/10
Каша манная молочная с маслом	311	230/10	Тефтели мясные	461	80
Чай с сахаром	685	200	Рис припущенный	297	150
Батон нарезной		50	Капуста цв. б/з тушеная	ТТК-5	40
			Компот из ягод б/з	635	180
			Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>26 января 2022г среда</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Омлет с маслом	340	200/10	Суп карт. с рыбными консервами	138	200
Кукуруза конс. терм. обр.		50	Рыба тушеная с овощами	374	80
Кофейный напиток	692	200	Гороховое пюре	108	150
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб		15/30	Огурец соленый		40
			Компот из смеси с/ф-тов, шип.	ТТК-3	180
			Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный		20/30
Йогурт		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>27 января 2022г четверг</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый		15	Борщ с картофелем, св. кап., смет.	110	200/10
Каша «Дружба» молочная с мас.	311	230/10	Жаркое по-домашнему	436	200
Чай с сахаром	685	200	Морковь тушеная	524	60
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб		15/30	Компот из изюма	638	200
			Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>
<b>28 января 2022г пятница</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Тефтели мясные с соусом	464	80	Щи из св. капусты, сметана	124	200/10
Макаронные изд. отв.	332	150	Котлета мясная запеченная	453	80
Огурец соленый		20	Каша гречневая рассыпчатая	297	150
Компот из смеси с/ф-тов гор. виде	639	200	Гарнир «Ассорти»	ТТК-4	40
Хлеб ржано-пшен./Хлеб пшен.		20/30	Компот из ягод б/з	635	180
			Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный		20/30
Снежок		200	Стоимость рациона:		<b>125,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*кач*  
*Евгений*

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  
на 24-28 января 2022г.

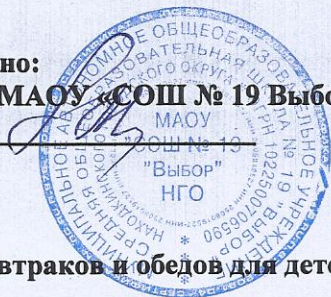
**Вариант 1**

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
<b>24 января 2022г понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Макаронные изделия с сыром, маслом	240/10	Суп овощной со сметаной	250/10
Кукуруза кос. терм. обр.	50	Тефтели мясные	100
Чай с сахаром	200	Рис отварной	180
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен	20/30	Огурец, консервированный	30
		Компот из св/мороженных ягод	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>25 января 2022г вторник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	15	Рассольник по-домашнему, сметана	250/10
Каша овсяная молочная с маслом	280/10	Котлеты рыбные «Любительские»	100
Чай с сахаром	200	Картофельное пюре	180
Батон нарезной	50	Зеленый горошек терм. обр.	30
		Сок	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>26 января 2022г среда</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Вареники п/ф отв. с маслом	290/10	Суп карт. с рыбными консервами	250
Кофейный напиток	200	Котлета мясная запеченная	100
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен	20/30	Каша гречневая рассыпчатая	180
		Морковь тушеная	40
		Напиток из шиповника	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>27 января 2022г четверг</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
		Борщ с картофелем, св. кап., сметана	250/10
Запеканка рисовая с творогом, мол. соус.	250/50	Биточки мясные паровые	100
Какао с молоком	200	Макаронные изд. отварные	180
Батон	50	Икра кабачковая	30
		Компот из изюма	200
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>28 января 2022г пятница</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Биточки рыбные	100	Щи из свежей капусты, сметана	250/10
Гороховое пюре	180	Жаркое по-домашнему	250
Огурец консервированный	20	Смесь мексиканская б/з	40
Чай с сахаром, лимоном	200	Кисель из концентрата	200
Хлеб ржано- пшеничный/Хлеб пшен.	20/30	Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>

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  
 на 24-28 января 2022г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
<b>24 января 2022г Понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Тефтели рыбные в соусе	100	Суп овощной со сметаной	250
Каша гречневая рассыпчатая	180	Оладьи из печени	100
Икра кабачковая терм. обр.	25	Макаронные изд. отварные	180
Чай с сахаром, лимоном	200	Свекла тушеная	40
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен	15/30	Компот из сухофруктов	180
		Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>25 января 2022г Вторник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	15	Рассольник по-домашнему	250
Каша манная молочная с маслом	280/5	Тефтели мясные	100
Чай с сахаром	200	Рис припущенный	180
Батон нарезной	50	Капуста цв. б/з тушеная	40
		Компот из ягод б/з	180
		Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>26 января 2022г среда</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Омлет с маслом	230/10	Суп карт. с рыбными консервами	250
Кукуруза консервирован. терм. обр.	60	Рыба тушеная с овощами	100
Кофейный напиток	200	Гороховое пюре	180
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич	20/30	Огурец соленый	40
		Напиток из сухофруктов, шиповника	180
		Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>27 января 2022г четверг</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	15	Борщ с картофелем, св. кап.	250
Каша «Дружба» молочная с маслом	280/5	Жаркое по-домашнему	250
Чай с сахаром	200	Морковь тушеная	50
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич	20/30	Компот из изюма	200
		Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>
<b>28 января 2022г пятница</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Тефтели мясные в соусе	100	Щи из св. кап.	250
Макаронные изд. отварные	180	Котлеты мясные запеченные	100
Огурец соленый	20	Каша гречневая рассыпчатая	180
Компот из смеси сухофруктов в гор. виде	200	Гарнир «Ассорти»	40
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничн.	20/30	Компот из ягод б/з	200
		Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>125,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

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  
 на 24-28 января 2022г.

*Вариант 1*

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>24 января 2022г с 12:00</b>					
<b>Понедельник</b>					
Суп овощной со сметаной	250	1,82	1,86	9,0	60,0
Тефтели мясные	100	19,91	18,83	26,33	299,0
Рис припущенный	180	4,38	6,44	44,01	251,64
Огурец соленый	30	0	0	0,9	3,6
Компот из св/мороженных ягод	200	0,13	0,07	22,0	103,14
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>70,00</b>				
<b>25 января 2022г с 12:00</b>					
<b>Вторник</b>					
Рассольник по-домашнему со сметаной	250/10	1,61	4,07	39,58	185,8
Котлеты рыбные «Любительские»	100	15,25	10	14,79	192,5
Картофельное пюре	180	6,07	22,56	48,52	284,7
Зеленый горошек терм. обр.	30	1,8	0,28	4,38	48,55
Сок	200	1,78	0,2	5,8	33,0
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>70,00</b>				
<b>26 января 2022г с 12:00</b>					
<b>Среда</b>					
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,09	6,95	21,02	135,05
Котлеты мясные запеченные	100	12,97	10,02	48,93	202,5
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	231,86
Морковь тушеная	40	1,4	5,56	6,5	87,6
Напиток из шиповника	200	0,68	0,27	18,75	88,2
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>70,00</b>				
<b>27 января 2022г с 12:00</b>					
<b>Четверг</b>					
Борщ с картофелем, св. кап., сметаной	250/10	1,84	4,09	9,33	102,2
Биточки мясные паровые	100	10,2	13,6	4,75	112,2
Макаронные изд. отварные	180	6,12	9	34,2	242,28
Икра кабачковая	30	3,0	6,08	5,57	88,08
Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,25	196,33
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>70,00</b>				
<b>28 января 2022г с 12:00</b>					
<b>Пятница</b>					
Щи с карт. св. кап. сметаной	250/10	1,42	3,96	6,32	71,8
Жаркое по-домашнему	250	25,96	26,94	64,53	502,0
Смесь Мексиканская б/з	40	2,7	3,4	5,01	78,82
Кисель	200	0,23	0,11	35,75	145
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signature in blue ink.*

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ № 19 Выбор» НГО

Утверждаю:  
ИП Козырева Е.В.

### МЕНЮ

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  
на 24-28 января 2022г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>24 января 2022г с 12:00</b>					
<b>Понедельник</b>					
Суп овощной со сметаной	250	1,82	1,86	9,0	60,0
Оладьи из печени	100	19,25	19,87	14,87	237,5
Макаронные изд. отварные	180	6,12	9	34,25	242,28
Свекла тушеная	40	1,76	1,67	3,18	34,33
Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	70,00				
<b>25 января 2022г с 12:00</b>					
<b>Вторник</b>					
Рассольник по-домашнему	250	1,61	4,07	39,58	185,8
Тефтели мясные	100	14,13	11,62	12,13	210,0
Рис припущенный	180	5,65	6,37	46,68	259,7
Капуста цв. б/з тушеная	40	0,42	1,62	2,94	27,42
Компот из ягод б/з	180	0,13	0,07	22,0	103,14
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	70,00				
<b>26 января 2022г с 12:00</b>					
<b>Среда</b>					
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,09	6,95	21,02	135,05
Рыба тушеная с овощами	100	13,36	6,36	19,36	225,25
Гороховое пюре	180	6,12	19,0	34,2	242,28
Огурец соленый	40	0	0	1,2	4,8
Напиток из сухофруктов, шиповника	180	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	70,00				
<b>27 января 2022г с 12:00</b>					
<b>Четверг</b>					
Борщ с картофелем, св. кап.,	250	1,84	4,09	9,33	102,2
Жаркое по-домашнему	250	19,758	21,48	69,66	445,65
Морковь тушеная	50	1,4	5,56	6,5	87,6
Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,25	196,33
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	70,00				
<b>28 января 2022г с 12:00</b>					
<b>Пятница</b>					
Щи со св. капустой	250	1,76	4,95	7,9	89,75
Котлета мясная запеченная	100	12,97	10,02	48,93	202,5
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	231,86
Гарнир «Ассорти»	40	0,93	3,7	4,33	58,4
Компот из ягод б/з	200	0,13	0,07	22,0	103,14
Хлеб ржаной / Хлеб 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



**МЕНЮ**

обедов для обучающихся на 24-28 января 2022г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>24 января 2022г</b>						
<b>Понедельник</b>						
Суп овощной, гов. отв., смет.	200/10/10	40,00	1,86	1,9	9,2	69,5
Тефтели мясные в соусе	80/50	65,00	15,936	17,47	21,07	239,2
Колбасные изделия отварные	80	60,00	7,52	10,0	0,64	40,64
Рис отварной с маслом	150/5	25,00	3,67	5,42	36,67	210,11
Огурец консервированный	60	20,00	0,84	3,24	5,88	54,84
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>25 января 2022г</b>						
<b>Вторник</b>						
Рассольник по-домашнему, гов. отв., см	200/10/5	40,00	1,61	4,07	39,58	185,8
Оладьи из печени	80	55,00	15,4	15,9	11,9	190,0
Котлеты рыбные	80	60,00	12,2	8,0	11,83	154,0
Картофельное пюре с маслом	150/5	35,00	5,06	14,8	40,43	237,25
Цв капуста б/з тушеная с овощами	60	25,00	2,58	1,17	5,67	40,5
Компот из ягод б/з	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>26 января 2022г</b>						
<b>Среда</b>						
Суп карт. с рыб. консервами	200/15	40,00	4,09	6,95	21,02	135,05
Рыба тушеная с овощами	80	75,00	12,12	10,9	5,5	80,9
Котлеты мясные запеченные	80	65,00	10,38	8,02	39,15	162,0
Каша гречневая с маслом	150/5	25,00	8,9	4,1	39,84	231,86
Морковь тушеная	60	25,00	1,05	4,17	4,9	65,7
Компот из сухофруктов, шиповника	200	15,00	0,4	0,27	0,7	72,8
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>27 января 2022г</b>						
<b>Четверг</b>						
Борщ с карт., капустой, гов. отв., сметаной	200/10/5	40,00	1,84	4,09	9,33	102,2
Биточки мясные паровые	80	65,00	8,16	10,88	3,8	89,76
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	20,00	5,1	7,5	28,5	201,9
Икра кабачковая	60	20,00	3,0	6,08	5,57	88,08
Компот из изюма	200	15,00	1,16	0,3	27,26	96,38
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>28 января 2022г</b>						
<b>Пятница</b>						
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	40,00	1,41	3,96	6,32	71,8
Жаркое по-домашнему	200	75,00	15,8	17,18	55,73	356,52
Котлеты мясные запеченные	80	65,00	10,38	8,02	39,15	162,0
Каша гречневая с маслом	150/5	25,00	8,9	4,1	39,84	231,86
Смесь мексиканская б/з тушеная	60	25,00	0,8	1,56	2,76	27,6
Чай с сахаром	200	5,00	0,06	0,018	13,5	54,0
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*наз*