

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 10-14 октября 2022г.

Вариант 1

| Наименование блюд и изделий       | № рецепт. | выход        | Б     | Ж     | У     | Ккал   |
|-----------------------------------|-----------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| <b>10 октября 2022г</b>           |           |              |       |       |       |        |
| <b>Понедельник</b>                |           |              |       |       |       |        |
| Сыр твердый                       |           | 15           | 3,9   | 3,99  | -     | 51,5   |
| Каша молочная гречневая с маслом  | 302       | 150/5        | 11,4  | 14,2  | 36,28 | 281,8  |
| Чай с сахаром                     | 685       | 200          | 0,06  | 0,02  | 13,5  | 54,0   |
| Хлеб пшеничный                    |           | 30           | 2,37  | 0,3   | 14,82 | 70,14  |
| Фрукт консервированный            |           | 100          | 0,2   | 0     | 29,2  | 115    |
| Молоко                            |           | 200          | 5,6   | 6,4   | 8,2   | 112,0  |
| Стоимость рациона:                |           | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>11 октября 2022г</b>           |           |              |       |       |       |        |
| <b>Вторник</b>                    |           |              |       |       |       |        |
| Омлет с маслом                    | 340       | 200/10       | 14,6  | 15,6  | 36,04 | 258,1  |
| Зеленый горошек конс. тер. обр.   |           | 40           | 1,8   | 0,28  | 4,38  | 34,8   |
| Кофейный напиток                  | 692       | 200          | 2,4   | 2,4   | 16,28 | 139,68 |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен.      |           | 20/30        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Молоко                            |           | 200          | 5,6   | 6,4   | 8,2   | 112,0  |
| Стоимость рациона:                |           | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>12 октября 2022г</b>           |           |              |       |       |       |        |
| <b>Среда</b>                      |           |              |       |       |       |        |
| Запеканка с творогом, соусом мол. | 272       | 200/50       | 14,25 | 21,75 | 48,25 | 380,5  |
| Какао на молоке                   | 693       | 200          | 2,4   | 1,6   | 23,4  | 112,5  |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен.      |           | 20/30        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Молоко                            |           | 200          | 5,6   | 6,4   | 8,2   | 112,0  |
| Стоимость рациона:                |           | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>13 октября 2022г</b>           |           |              |       |       |       |        |
| <b>Четверг</b>                    |           |              |       |       |       |        |
| Тефтели мясные в соусе            | 462       | 90           | 11,04 | 9,3   | 13,48 | 225,6  |
| Макарон изд. отварные             | 332       | 150          | 5,1   | 7,5   | 38,5  | 202,8  |
| Огурец консервированный           |           | 20           | 0     | 0     | 0,6   | 2,4    |
| Чай с сахаром, лимоном            | 686       | 200          | 0,3   | 0,04  | 13,5  | 60,0   |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен.      |           | 20/30        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Молоко                            |           | 200          | 5,6   | 6,4   | 8,2   | 112,0  |
| Стоимость рациона:                |           | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>14 октября 2022г</b>           |           |              |       |       |       |        |
| <b>Пятница</b>                    |           |              |       |       |       |        |
| Сыр твердый                       |           | 15           | 3,9   | 3,99  | -     | 51,5   |
| Каша пшеничная молочная с маслом  | 311       | 230/10       | 9,3   | 15,2  | 54,03 | 352    |
| Чай с сахаром                     | 685       | 200          | 0,06  | 0,02  | 13,5  | 54,0   |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен.      |           | 20/30        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Молоко                            |           | 200          | 5,6   | 6,4   | 8,2   | 112,0  |
| Стоимость рациона:                |           | <b>85,00</b> |       |       |       |        |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signature of the chef/brigadier.*

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)  
 на 10-14 октября 2022г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий           | №<br>рецепт. | выход        | Б     | Ж     | У     | Ккал   |
|---------------------------------------|--------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| <b>10 октября 2022г</b>               |              |              |       |       |       |        |
| <b>понедельник</b>                    |              |              |       |       |       |        |
| Сыр твердый                           |              | 15           | 3,9   | 3,99  | -     | 51,5   |
| Суп молочный с макарон. изд.          | 161          | 160          | 11,5  | 12,6  | 26,3  | 217,8  |
| Чай с сахаром                         | 685          | 200          | 0,06  | 0,02  | 13,5  | 54,0   |
| Хлеб пшеничный                        |              | 30           | 2,37  | 0,3   | 14,82 | 70,14  |
| Фрукт консервированный                |              | 100          | 0,2   | 0     | 29,2  | 115    |
| Молоко                                |              | 200          | 5,6   | 6,4   | 8,2   | 112    |
| Стоимость рациона:                    |              | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>11 октября 2022г</b>               |              |              |       |       |       |        |
| <b>вторник</b>                        |              |              |       |       |       |        |
| Запеканка рисовая с творог соус. мол. | 253          | 200/50       | 15,75 | 17,5  | 50,2  | 383,2  |
| Кисель из концентрата в гор. виде     | 591          | 200          | 0     | 0     | 42,2  | 162    |
| Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничн     |              | 20/30        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Молоко                                |              | 200          | 5,6   | 6,4   | 8,2   | 112    |
| Стоимость рациона:                    |              | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>12 октября 2022г</b>               |              |              |       |       |       |        |
| <b>среда</b>                          |              |              |       |       |       |        |
| Вареники п/ф отварные с маслом        | 672          | 240/10       | 12,25 | 16,05 | 43,25 | 327,5  |
| Какао с молоком                       | 693          | 200          | 2,4   | 1,6   | 23,4  | 112,5  |
| Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничн     |              | 20/30        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Молоко                                |              | 200          | 5,6   | 6,4   | 8,2   | 112    |
| Стоимость рациона:                    |              | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>13 октября 2022г</b>               |              |              |       |       |       |        |
| <b>четверг</b>                        |              |              |       |       |       |        |
| Биточки мясные паровые                | 451          | 90           | 10,45 | 11,1  | 11,1  | 196,18 |
| Каша ячневая с маслом                 | 297          | 150          | 8,2   | 6,2   | 41,5  | 258,8  |
| Икра кабачковая                       |              | 20           | 0,42  | 1,62  | 1,9   | 27,4   |
| Чай с сахаром, лимоном                | 686          | 200          | 0,3   | 0,04  | 13,5  | 60     |
| Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничн     |              | 20/30        | 1,68  | 0,33  | 14,82 | 68,97  |
| Молоко                                |              | 200          | 5,6   | 6,4   | 8,2   | 112    |
| Стоимость рациона:                    |              | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>14 октября 2022г</b>               |              |              |       |       |       |        |
| <b>пятница</b>                        |              |              |       |       |       |        |
| Омлет с маслом                        | 340          | 200/10       | 14,6  | 15,6  | 36,04 | 258,10 |
| Морковь тушеная                       | 524          | 40           | 3,0   | 6,08  | 5,57  | 88,08  |
| Кофейный напиток                      | 692          | 200          | 2,4   | 2,4   | 16,28 | 139,68 |
| Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничн     |              | 20/30        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Молоко                                |              | 200          | 5,6   | 6,4   | 8,2   | 112    |
| Стоимость рациона:                    |              | <b>85,00</b> |       |       |       |        |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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



Утверждаю:  
 ИП Козырева Е.В.



### МЕНЮ

по типу завтрака 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 в 1-ю смену на 10-14 октября 2022г.

Вариант 1

| Наименование блюд и изделий       | № рецепт. | выход        | Б     | Ж     | У     | Ккал   |
|-----------------------------------|-----------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| <b>10 октября 2022г</b>           |           |              |       |       |       |        |
| <b>Понедельник</b>                |           |              |       |       |       |        |
| Котлеты мясные запеченные         | 451       | 100          | 12,75 | 16,4  | 13,24 | 297,5  |
| Макаронные изд. отварные с маслом | 332       | 180          | 6,12  | 9,0   | 46,2  | 243,36 |
| Икра кабачковая                   |           | 20           | 0,56  | 2,16  | 3,92  | 36,56  |
| Компот из сухофруктов             | 639       | 200          | 1,04  | 0,27  | 42,53 | 176,7  |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшеничный  |           | 20/30        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Стоимость рациона:                |           | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>11 октября 2022г</b>           |           |              |       |       |       |        |
| <b>Вторник</b>                    |           |              |       |       |       |        |
| Омлет с маслом                    | 340       | 230/10       | 14,6  | 15,6  | 36,04 | 258,1  |
| Зеленый горошек конс. тер. обр.   |           | 60           | 1,8   | 0,28  | 4,38  | 34,8   |
| Кофейный напиток                  | 692       | 200          | 2,4   | 2,4   | 16,28 | 139,68 |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшеничный  |           | 30/20        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Стоимость рациона:                |           | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>12 октября 2022г</b>           |           |              |       |       |       |        |
| <b>Среда</b>                      |           |              |       |       |       |        |
| Запеканка с творогом, соусом мол. | 272       | 250/50       | 14,25 | 21,75 | 48,25 | 380,5  |
| Какао на молоке                   | 693       | 200          | 2,4   | 1,6   | 23,4  | 112,5  |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшеничный  |           | 30/20        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Стоимость рациона:                |           | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>13 октября 2022г</b>           |           |              |       |       |       |        |
| <b>Четверг</b>                    |           |              |       |       |       |        |
| Тефтели мясные в соусе            | 462       | 100          | 11,04 | 9,3   | 13,48 | 225,6  |
| Макарон изд. отварные             | 332       | 180          | 5,1   | 7,5   | 38,5  | 202,8  |
| Огурец консервированный           |           | 20           | 0     | 0     | 0,6   | 2,4    |
| Чай с сахаром, лимоном            | 686       | 200          | 0,3   | 0,04  | 13,5  | 60,0   |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшеничный  |           | 30/20        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Стоимость рациона:                |           | <b>85,00</b> |       |       |       |        |
| <b>14 октября 2022г</b>           |           |              |       |       |       |        |
| <b>Пятница</b>                    |           |              |       |       |       |        |
| Биточки рыбные                    |           | 100          |       |       |       |        |
| Гороховое пюре с маслом           | 108       | 180          | 17,6  | 6,9   | 41,35 | 289,94 |
| Морковь тушеная                   | 524       | 20           | 3,0   | 6,08  | 5,57  | 88,08  |
| Чай с сахаром                     | 685       | 200          | 0,06  | 0,02  | 13,5  | 54,0   |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшеничный  |           | 20/30        | 3,26  | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Стоимость рациона:                |           | <b>85,00</b> |       |       |       |        |

Бухгалтер \_\_\_\_\_ *каз*

Повар-бригадир \_\_\_\_\_ *Рет*

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



Утверждаю:  
 ИИ Козырева Е.В.



**МЕНЮ**

по типу завтрака 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 в ~~1-ю смену~~ на 10-14 октября 2022г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий           | № рецепт. | выход        | Б      | Ж     | У     | Ккал   |
|---------------------------------------|-----------|--------------|--------|-------|-------|--------|
| <b>10 октября 2022г</b>               |           |              |        |       |       |        |
| <b>Понедельник</b>                    |           |              |        |       |       |        |
| Биточки мясные                        | 452       | 100          | 14,875 | 17,57 | 13,8  | 269,50 |
| Капуста тушеная                       | 534       | 200          | 6,9    | 9,0   | 34,2  | 169,2  |
| 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:                    |           | <b>85,00</b> |        |       |       |        |
| <b>11 октября 2022г</b>               |           |              |        |       |       |        |
| <b>Вторник</b>                        |           |              |        |       |       |        |
| Запеканка рисовая с творог соус. мол. | 253       | 250/50       | 15,75  | 17,5  | 50,2  | 383,2  |
| Кисель из концентрата в гор. виде     | 591       | 200          | 0      | 0     | 42,2  | 162    |
| Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничн     |           | 20/30        | 3,26   | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Стоимость рациона:                    |           | <b>85,00</b> |        |       |       |        |
| <b>12 октября 2022г</b>               |           |              |        |       |       |        |
| <b>Среда</b>                          |           |              |        |       |       |        |
| Вареники п/ф отварные с карт., маслом | 672       | 290/10       | 12,25  | 16,05 | 43,25 | 327,5  |
| Какао с молоком                       | 693       | 200          | 2,4    | 1,6   | 23,4  | 112,5  |
| Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничн     |           | 20/30        | 3,26   | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Стоимость рациона:                    |           | <b>85,00</b> |        |       |       |        |
| <b>13 октября 2022г</b>               |           |              |        |       |       |        |
| <b>Четверг</b>                        |           |              |        |       |       |        |
| Рыба, припущенная с овощами           | 371       | 100          | 13,15  | 13,5  | 37,68 | 280    |
| Гороховое пюре                        | 108       | 180          | 17,6   | 6,9   | 41,35 | 289,94 |
| Огурец консервированный               |           | 20           | 0      | 0     | 0,9   | 3,6    |
| Кисель ягоды б/з                      | 592       | 200          | 0      | 0     | 33,8  | 142    |
| Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный  |           | 20/30        | 3,26   | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Стоимость рациона:                    |           | <b>85,00</b> |        |       |       |        |
| <b>14 октября 2022г</b>               |           |              |        |       |       |        |
| <b>Пятница</b>                        |           |              |        |       |       |        |
| Омлет с маслом                        | 340       | 230/10       | 14,6   | 15,6  | 36,04 | 258,10 |
| Морковь тушеная                       | 524       | 60           | 3,0    | 6,08  | 5,57  | 88,08  |
| Кофейный напиток                      | 692       | 200          | 2,4    | 2,4   | 16,28 | 139,68 |
| Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничн     |           | 20/30        | 3,26   | 0,53  | 15,12 | 115,73 |
| Стоимость рациона:                    |           | <b>85,00</b> |        |       |       |        |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signatures and initials in blue ink.*

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

Утверждаю  
 ИП Козырева Е.В.

**МЕНЮ**  
 для детей с ОВЗ и детей-инвалидов; граждан РФ, Украины, ДНР, ЛНР, вынужденно покинувших территории и экстренно прибывших на территории РФ, обучающихся в 1-4 классах и получающих двухразовое питание на 10-14 октября 2022г.

Вариант 1

| Наименование блюд и изделий         | №<br>рецепт. | выход  | Наименование блюд и изделий      | №<br>рецепт. | выход         |
|-------------------------------------|--------------|--------|----------------------------------|--------------|---------------|
| <b>10 октября 2022г Понедельник</b> |              |        |                                  |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |        | <b>Обед</b>                      |              |               |
| Сыр твердый                         |              | 15     | Суп картофельный с рисом         | 138          | 200           |
| Каша молочная гречневая с маслом    | 302          | 150/5  | Котлеты мясные запеченные        | 451          | 90            |
| Чай с сахаром                       | 685          | 200    | Макарон. изд. отварные с маслом  | 332          | 150           |
| Хлеб 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>140,00</b> |
| <b>11 октября 2022г вторник</b>     |              |        |                                  |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |        | <b>Обед</b>                      |              |               |
| Омлет с маслом                      | 340          | 200/10 | Борщ со св. кап., сметаной       | 110          | 200           |
| Зеленый горошек конс. тер. обр.     |              | 40     | Рыба, припущенная с овощами      | 374          | 90            |
| Кофейный напиток                    | 692          | 200    | Рис отварной                     | 465          | 150           |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен         |              | 20/30  | Огурец, консервированный         |              | 60            |
|                                     |              |        | Кисель из концентрата            | 591          | 180           |
|                                     |              |        | Хлеб пшен/ хлеб ржано-пшенич     |              | 20/30         |
| Молоко                              |              | 200    | Стоимость рациона:               |              | <b>140,00</b> |
| <b>12 октября 2022г среда</b>       |              |        |                                  |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |        | <b>Обед</b>                      |              |               |
| Зап. творожная с соусом мол.        | 272          | 200/50 | Суп картофельный с горохом       | 139          | 200           |
| Какао на молоке                     | 693          | 200    | Котлета Домашняя                 | 453          | 90            |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен         |              | 20/30  | Картофельное пюре с маслом       | 520          | 150           |
|                                     |              |        | Овощи тушеные                    | 536          | 60            |
|                                     |              |        | Напиток из шиповника             | 705          | 180           |
|                                     |              |        | Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич   |              | 20/30         |
| Молоко                              |              | 200    | Стоимость рациона:               |              | <b>140,00</b> |
| <b>13 октября 2022г четверг</b>     |              |        |                                  |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |        | <b>Обед</b>                      |              |               |
| Тефтели мясные в соусе              | 462          | 90     | Борщ (свекольник) со сметаной    | 82           | 200           |
| Макарон. изд. отварные              | 332          | 150    | Плов                             | 443          | 200           |
| Огурец, консервированный            |              | 20     | Зеленый горошек терм. обр.       |              | 60            |
| Чай с сахаром, лимоном              | 686          | 200    | Компот из св/мороженных ягод     | 647          | 200           |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен         |              | 20/30  | Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич   |              | 20/30         |
| Молоко                              |              | 200    | Стоимость рациона:               |              | <b>140,00</b> |
| <b>14 октября 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          | 230/10 | Биточки рыбные                   |              | 90            |
| Чай с сахаром                       | 685          | 200    | Гороховое пюре с маслом          | 108          | 150           |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен         |              | 20/30  | Морковь тушеная                  | 524          | 60            |
|                                     |              |        | Кисель из ягод б/з               | 592          | 180           |
|                                     |              |        | Хлеб пшенич/ хлеб ржано-пшенич   |              | 20/30         |
| Молоко                              |              | 200    | Стоимость рациона:               |              | <b>140,00</b> |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*наз*  
*Фед*

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО



Утверждаю:

ИП Козырева Е.В.



## МЕНЮ

для детей с ОВЗ и детей-инвалидов; граждан РФ, Украины, ДНР, ЛНР, вынужденно покинувших территории и экстренно прибывших на территорию РФ, обучающихся в 1-4 классах и получающих двухразовое питание на 10-14 октября 2022г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий         | №<br>рецепт. | выход  | Наименование блюд и изделий      | №<br>рецепт. | выход         |
|-------------------------------------|--------------|--------|----------------------------------|--------------|---------------|
| <b>10 октября 2022г Понедельник</b> |              |        |                                  |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |        | <b>Обед</b>                      |              |               |
| Сыр твердый                         |              | 15     | Суп картофельный с рисом         | 138          | 200           |
| Суп молочный с макарон. изд.        | 161          | 160    | Биточки мясные                   | 452          | 90            |
| Чай с сахаром                       | 685          | 200    | Капуста тушеная                  | 534          | 150           |
| Хлеб пшеничный                      |              | 30     | Смесь мексиканская б/з           | ТТК          | 60            |
| Фрукт консервированный              |              | 100    | Компот из сухофруктов            | 639          | 180           |
|                                     |              |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен  |              | 20/30         |
| Молоко                              |              | 200    | Стоимость рациона:               |              | <b>140,00</b> |
| <b>11 октября 2022г вторник</b>     |              |        |                                  |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |        | <b>Обед</b>                      |              |               |
| Запеканка рис. с творог, соус мол.  | 253          | 200/50 | Борщ с карт., св. кап., сметаной | 110          | 200           |
| Кисель из концентрата в гор. виде   | 591          | 200    | Котлеты рыбные                   | 388          | 90            |
| Хлеб ржано-пшен. / Хлеб пшен.       |              | 20/30  | Картофельное пюре с маслом       | 520          | 150           |
|                                     |              |        | Огурец консервированный          |              | 60            |
|                                     |              |        | Компот из ягод б/з               | 647          | 180           |
|                                     |              |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен  |              | 20/30         |
| Молоко                              |              | 200    | Стоимость рациона:               |              | <b>140,00</b> |
| <b>12 октября 2022г среда</b>       |              |        |                                  |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |        | <b>Обед</b>                      |              |               |
| Вареники п/ф отварные с маслом      | 672          | 240/10 | Суп картофельный с горохом       | 139          | 200           |
| Какао с молоком                     | 693          | 200    | Тефтели мясные в соусе           | 464          | 90            |
| Хлеб ржано-пшен. / Хлеб пшен.       |              | 20/30  | Каша гречневая рассыпчатая       | 297          | 150           |
|                                     |              |        | Морковь тушеная                  | 524          | 60            |
|                                     |              |        | Напиток из плодов шиповника      | 705          | 180           |
|                                     |              |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен  |              | 20/30         |
| Молоко                              |              | 200    | Стоимость рациона:               |              | <b>140,00</b> |
| <b>13 октября 2022г четверг</b>     |              |        |                                  |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |        | <b>Обед</b>                      |              |               |
| Биточки мясные паровые              | 451          | 90     | Борщ (свекольник) со сметаной    | 82           | 200           |
| Каша ячневая с маслом               | 297          | 150    | Рыба, припущенная с овощами      | 371          | 90            |
| Икра кабачковая                     |              | 20     | Гороховое пюре с маслом          | 108          | 150           |
| Чай с сахаром, лимоном              | 686          | 200    | Огурец консервированный          |              | 60            |
| Хлеб ржано-пшен. / Хлеб пшен.       |              | 20/30  | Кисель ягоды б/з                 | 592          | 180           |
|                                     |              |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен  |              | 20/30         |
| Молоко                              |              | 200    | Стоимость рациона:               |              | <b>140,00</b> |
| <b>14 октября 2022г пятница</b>     |              |        |                                  |              |               |
| <b>Завтрак</b>                      |              |        | <b>Обед</b>                      |              |               |
| Омлет с маслом                      | 340          | 200/10 | Суп картофельный с макарон. изд. | 140          | 200           |
| Морковь тушеная                     | 524          | 40     | Плов                             | 443          | 200           |
| Кофейный напиток                    | 692          | 200    | Овощи тушеные                    | 536          | 60            |
| Хлеб ржано-пшен. / Хлеб пшен.       |              | 20/30  | Компот из ягод б/з               | 647          | 200           |
|                                     |              |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшен  |              | 20/30         |
| Молоко                              |              | 200    | Стоимость рациона:               |              | <b>140,00</b> |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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

Утверждаю:  
ИП Козырева Е.В.



### МЕНЮ

для детей с ОВЗ и детей-инвалидов; граждан РФ, Украины, ДНР, ЛНР, вынужденно покинувших территории и экстренно прибывших на территорию РФ, обучающихся в 5-11 классах и получающих двухразовое питание на 10-14 октября 2022г.

Вариант 1

| Наименование блюд и изделий         | выход  | Наименование блюд и изделий       | выход         |
|-------------------------------------|--------|-----------------------------------|---------------|
| <b>10 октября 2022г Понедельник</b> |        |                                   |               |
| <b>Завтрак</b>                      |        | <b>Обед</b>                       |               |
| Сыр твердый                         | 15     | Суп картофельный с рисом          | 250           |
| Каша молочная гречневая с маслом    | 200/10 | Котлеты мясные запеченные         | 100           |
| Чай с сахаром                       | 200    | Макаронные изд. отварные с маслом | 180           |
| Хлеб пшеничный                      | 30     | Икра кабачковая                   | 60            |
| Фрукт консервированный              | 100    | Компот из сухофруктов             | 200           |
|                                     |        | Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшенич | 20/30         |
| Молоко                              | 200    | Стоимость рациона:                | <b>140,00</b> |
| <b>11 октября 2022г вторник</b>     |        |                                   |               |
| <b>Завтрак</b>                      |        | <b>Обед</b>                       |               |
| Омлет с маслом                      | 230/10 | Борщ карт., св. кап., сметаной    | 250           |
| Зеленый горошек конс. тер. обр.     | 60     | Рыба, припущенная с овощами       | 100           |
| Кофейный напиток                    | 200    | Рис отварной                      | 180           |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен.        | 20/30  | Огурец, консервированный          | 60            |
|                                     |        | Кисель из концентрата             | 200           |
|                                     |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич | 20/30         |
| Молоко                              | 200    | Стоимость рациона:                | <b>140,00</b> |
| <b>12 октября 2022г среда</b>       |        |                                   |               |
| <b>Завтрак</b>                      |        | <b>Обед</b>                       |               |
| Запеканка с творогом, соус мол.     | 250/50 | Суп картофельный с горохом        | 250           |
| Какао на молоке                     | 200    | Котлета Домашняя                  | 100           |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен.        | 20/30  | Картофельное пюре с маслом        | 180           |
|                                     |        | Овощи тушеные                     | 60            |
|                                     |        | Напиток из шиповника              | 200           |
|                                     |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич | 20/30         |
| Молоко                              | 200    | Стоимость рациона:                | <b>140,00</b> |
| <b>13 октября 2022г четверг</b>     |        |                                   |               |
| <b>Завтрак</b>                      |        | <b>Обед</b>                       |               |
| Тефтели мясные в соусе              | 100    | Борщ (свекольник) со сметаной     | 250           |
| Макаронные изд. отварные            | 180    | Плов                              | 250           |
| Огурец, консервированный            | 20     | Зеленый горошек терм. обр.        | 60            |
| Чай с сахаром, лимоном              | 200    | Компот из св/мороженных ягод      | 200           |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен.        | 20/30  | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич | 20/30         |
| Молоко                              | 200    | Стоимость рациона:                | <b>140,00</b> |
| <b>14 октября 2022г пятница</b>     |        |                                   |               |
| <b>Завтрак</b>                      |        | <b>Обед</b>                       |               |
| Сыр твердый                         | 15     | Суп картофельный с макарон. изд.  | 250           |
| Каша пшеничная молочная с маслом    | 275/10 | Биточки рыбные                    | 100           |
| Чай с сахаром                       | 200    | Гороховое пюре с маслом           | 180           |
| Хлеб ржано-пшен. /Хлеб пшен.        | 20/30  | Морковь тушеная                   | 60            |
|                                     |        | Кисель из ягод б/з                | 200           |
|                                     |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшенич | 20/30         |
| Молоко                              | 200    | Стоимость рациона:                | <b>140,00</b> |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*каз*  
*Дел*

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

Утверждаю:  
 ИП Козырева Е.В.



**МЕНЮ**

для детей с ОВЗ и детей-инвалидов; граждан РФ, Украины, ДНР, ЛНР, вынужденно покинувших территории и экстренно прибывших на территорию РФ, обучающихся в 5-11 классах и получающих двухразовое питание на 10-14 октября 2022г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий              | выход  | Наименование блюд и изделий          | выход         |
|--|--------|--------------------------------------|---------------|
| <b>10 октября 2022г Понедельник</b>      |        |                                      |               |
| <b>Завтрак</b>                           |        | <b>Обед</b>                          |               |
| Сыр твердый                              | 15     | Суп картофельный с рисом             | 250           |
| Суп молочный с макарон. изд.             | 200    | Биточки мясные паровые               | 100           |
| Чай с сахаром                            | 200    | Капуста тушеная                      | 180           |
| Хлеб пшеничный                           | 40     | Смесь Мексиканская б/з               | 60            |
| Фрукт консервированный                   | 100    | Компот из сухофруктов                | 200           |
|  |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный | 20/30         |
| Молоко                                   | 200    | Стоимость рациона:                   | <b>140,00</b> |
| <b>11 октября 2022г Вторник</b>          |        |                                      |               |
| <b>Завтрак</b>                           |        | <b>Обед</b>                          |               |
| Запеканка рисовая с творогом соусом мол. | 250/50 | Борщ с карт., св. капустой, сметаной | 250           |
| Кисель из концентрата                    | 200    | Котлеты рыбные                       | 100           |
| Хлеб ржано-пшеничный /Хлеб пшенич        | 20/30  | Картофельное пюре с маслом           | 180           |
|  |        | Огурец консервированный              | 60            |
|  |        | Компот из ягод б/з                   | 200           |
|  |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный | 20/30         |
| Молоко                                   | 200    | Стоимость рациона:                   | <b>140,00</b> |
| <b>12 октября 2022г Среда</b>            |        |                                      |               |
| <b>Завтрак</b>                           |        | <b>Обед</b>                          |               |
| Вареники п/ф отварные с маслом           | 290/10 | Суп картофельный с горохом           | 250           |
| Какао                                    | 200    | Тефтели мясные в соусе               | 100           |
| Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный      | 20/30  | Каша гречневая рассыпчатая           | 180           |
|  |        | Морковь тушеная                      | 60            |
|  |        | Напиток из плодов шиповника          | 200           |
|  |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный | 20/30         |
| Молоко                                   | 200    | Стоимость рациона:                   | <b>140,00</b> |
| <b>13 октября 2022г Четверг</b>          |        |                                      |               |
| <b>Завтрак</b>                           |        | <b>Обед</b>                          |               |
| Биточки мясные паровые                   | 100    | Борщ (свекольник), сметаной          | 250           |
| Каша ячневая с маслом                    | 180    | Рыба, припущенная с овощами          | 100           |
| Икра кабачковая                          | 20     | Гороховое пюре                       | 180           |
| Чай с сахаром, лимоном                   | 200    | Огурец консервированный              | 60            |
| Хлеб ржано-пшеничный /Хлеб пшенич        | 20/30  | Кисель ягоды б/з                     | 200           |
|  |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный | 20/30         |
|  |        | Стоимость рациона:                   | <b>140,00</b> |
| <b>14 октября 2022г Пятница</b>          |        |                                      |               |
| <b>Завтрак</b>                           |        | <b>Обед</b>                          |               |
| Омлет с маслом                           | 230/10 | Суп картофельный с макарон. изд.     | 250           |
| Морковь тушеная                          | 60     | Плов                                 | 250           |
| Кофейный напиток                         | 200    | Овощи тушеные                        | 60            |
| Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный      | 20/30  | Компот из ягод б/з                   | 200           |
|  |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный | 20/30         |
| Молоко                                   | 200    | Стоимость рациона:                   | <b>140,00</b> |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signature of the chef/brigade leader.*



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

Утверждаю:  
ИИ Козырева Е.В.



**МЕНЮ**  
на 10-14 октября 2022г

| Наименование блюд и изделий             | выход    | цена  | Б     | Ж     | У     | Ккал   |
|---|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| <b>10 октября 2022г</b>                 |          |       |       |       |       |        |
| <b>Понедельник</b>                      |          |       |       |       |       |        |
| Суп картофельный с рисом, гов. отв.     | 200/10   | 40,00 | 2,4   | 2,17  | 9,69  | 68,6   |
| Биточки мясные паровые                  | 90       | 70,00 | 11,9  | 14,06 | 11,04 | 215,6  |
| Макаронные изделия отварные с маслом    | 150/5    | 25,00 | 5,1   | 7,5   | 38,5  | 202,8  |
| Капуста тушеная                         | 150      | 35,00 | 5,75  | 7,5   | 28,5  | 141    |
| Мексиканская смесь б/з тушеная          | 60       | 35,00 | 2,03  | 5,5   | 6,75  | 59,11  |
| Компот из сухофруктов                   | 200      | 20,00 | 1,04  | 0,27  | 42,53 | 176,7  |
| Хлеб пшеничный                          | 30       | 3,00  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  |
| <b>11 октября 2022г</b>                 |          |       |       |       |       |        |
| <b>Вторник</b>                          |          |       |       |       |       |        |
| Борщ со св. кап., гов. отв., сметаной   | 200/10/5 | 40,00 | 2,44  | 8,6   | 10,9  | 110,0  |
| Рыба припущенная                        | 90       | 80,00 | 15,52 | 12,3  | 20,15 | 234    |
| Вареники п/ф отварные с маслом          | 200/5    | 70,00 | 12,25 | 16,05 | 53,25 | 387,5  |
| Картофельное пюре с маслом              | 150/5    | 35,00 | 5,06  | 8,2   | 50,4  | 237,25 |
| Рис отварной с маслом                   | 150/5    | 30,00 | 3,65  | 5,37  | 36,68 | 209,7  |
| Огурец консервированный                 | 60       | 20,00 | 0     | 0     | 1,8   | 7,2    |
| Кисель                                  | 200      | 15,00 | 0     | 0     | 42,2  | 162    |
| Сок                                     | 200      | 25,00 | 1,0   | 0,2   | 20,20 | 86,6   |
| Хлеб пшеничный                          | 30       | 3,00  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  |
| <b>12 октября 2022г</b>                 |          |       |       |       |       |        |
| <b>Среда</b>                            |          |       |       |       |       |        |
| Суп карт. с горохом, гов. отв.          | 200/10   | 40,00 | 4,39  | 5,3   | 28,22 | 118,6  |
| Котлета Домашняя                        | 90       | 70,00 | 10,2  | 13,12 | 8,88  | 228    |
| Тефтели мясные в соусе                  | 90       | 70,00 | 11,9  | 13,2  | 15,6  | 229,2  |
| Макаронные изделия отварные с маслом    | 150/5    | 25,00 | 5,1   | 7,5   | 38,5  | 202,8  |
| Каша гречневая с маслом                 | 150/5    | 30,00 | 8,7   | 7,8   | 42,6  | 279    |
| Овощи тушеные                           | 60       | 25,00 | 1,76  | 1,67  | 5,16  | 34,3   |
| Напиток из шиповника                    | 200      | 20,00 | 0,36  | 0,24  | 0,6   | 65,52  |
| Хлеб пшеничный                          | 30       | 3,00  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  |
| <b>13 октября 2022г</b>                 |          |       |       |       |       |        |
| <b>Четверг</b>                          |          |       |       |       |       |        |
| Борщ с карт. (свекольник) гов. отв., см | 200/10/5 | 40,00 | 1,44  | 10,93 | 9,74  | 109,0  |
| Рыба тушеная с овощами                  | 50/50    | 75,00 | 10,52 | 10,8  | 30,15 | 224    |
| Плов                                    | 200      | 90,00 | 19,2  | 16,1  | 55,8  | 402,6  |
| Гороховое пюре с маслом                 | 150/5    | 20,00 | 14,67 | 5,78  | 34,46 | 241,62 |
| Огурец консервированный                 | 60       | 20,00 | 0     | 0     | 1,8   | 7,2    |
| Компот из св/мороженных ягод            | 200      | 30,00 | 0,4   | 0     | 35,4  | 140    |
| Хлеб пшеничный                          | 30       | 3,00  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  |
| <b>14 октября 2022г</b>                 |          |       |       |       |       |        |
| <b>Пятница</b>                          |          |       |       |       |       |        |
| Суп карт. с макаронными изд., гов. отв. | 200/10   | 40,00 | 2,15  | 2,7   | 14,96 | 94,6   |
| Котлеты рыбные                          | 90       | 65,00 | 12,4  | 10,2  | 15,6  | 222    |
| Картофельное пюре с маслом              | 150/5    | 35,00 | 5,06  | 8,2   | 50,4  | 237,25 |
| Морковь тушеная                         | 60       | 25,00 | 3,0   | 6,08  | 5,57  | 88,08  |
| Компот из ягод б/з                      | 200      | 30,00 | 0,4   | 0     | 35,4  | 140    |
| Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный    | 30       | 3,00  | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signature in blue ink.*