

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 30 января-3 февраля 2023г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>30 января</b>						
<b>Понедельник</b>						
Макаронные изделия с сыром, маслом	394	210	15,56	18,6	51,2	374,56
Огурец консервированный		40	0	0	1,2	4,8
Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54,0
Хлеб пшенично-ржаной/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>31 января</b>						
<b>Вторник</b>						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каша молочная овсяная с маслом	311	150/5	10,2	13,75	41,3	320
Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54,0
Батон нарезной		40	3,85	1,5	25,05	129,05
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>1 февраля</b>						
<b>Среда</b>						
Вареники п/ф с карт. отварные с маслом	357	200/10	14,2	16,8	52,5	350
Икра кабачковая		40	0,56	2,16	3,92	36,56
Кофейный напиток	692	200	2,4	2,4	16,28	139,68
Хлеб пшенично-ржаной/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>2 февраля</b>						
<b>Четверг</b>						
Запеканка рисовая с творогом, соус. мол.	253	200/50	12,75	17,5	48,2	360,2
Какао на молоке	693	200	2,4	1,6	23,4	112,5
Хлеб пшенично-ржаной/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>3 февраля</b>						
<b>Пятница</b>						
Тефтели рыбные с соусом	389	90	8,6	9,3	14,26	187
Гороховое пюре	108	150	12,67	9,78	42,5	246,8
Огурец консервированный		20	0	0	0,6	2,4
Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,3	0,04	13,5	60,0
Хлеб пшенично-ржаной/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 \_\_\_\_\_

*наз*  
*Реш*



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 30 января-3 февраля 2023г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>30 января</b>						
<b>Понедельник</b>						
Тефтели мясные с соусом	394	90	10,06	9,3	10,26	167
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	8,7	7,8	42,6	279
Икра кабачковая		20	0,42	1,62	1,9	27,4
Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,3	0,04	13,5	60,0
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный		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>31 января</b>						
<b>Вторник</b>						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каша молочная манная с маслом	311	150/5	10,2	13,75	42,3	325
Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54,0
Батон нарезной		40	3,85	1,5	25,05	129,05
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>1 февраля</b>						
<b>Среда</b>						
Омлет с маслом	340	200/10	14,6	15,6	36,04	258,1
Кукуруза конс. терм. обр.		40	0,32	0,96	1,56	34,8
Кофейный напиток	692	200	0,24	2,4	16,28	139,68
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный		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>2 февраля</b>						
<b>Четверг</b>						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каша «Дружба» молочная с маслом	311	230/10	9,9	15,2	59,7	315
Чай с сахаром	685	200	0,06	0,02	13,5	54,0
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный		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>3 февраля</b>						
<b>Пятница</b>						
Лапшевник с творогом, соусом мол.		200/50				
Компот из смеси сухофруктов гор. виде	639	200	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный		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:  
И.В. 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 30 января-3 февраля 2023г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>30 января</b>					
<b>Понедельник</b>					
Тефтели мясные	100	13,8	16,5	13,1	257
Рис припущенный	180	5,28	7,2	54,23	289,2
Капуста тушеная	60				
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>31 января</b>					
<b>Вторник</b>					
Котлеты рыбные «Любительские»	100	21,3	15,25	15,75	257
Гороховое пюре с маслом	180				
Овощи тушеные	60				
Компот из св/мороженных ягод	200	0,4	0	35,4	140
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>1 февраля</b>					
<b>Среда</b>					
Шницель мясной	100	14,75	12,62	17,62	273,25
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,44	10,56	63,12	334,8
Морковь тушеная	60	3	6,08	5,57	88,08
Компот из сухофруктов, шиповника	200	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>2 февраля</b>					
<b>Четверг</b>					
Голубцы «Любительские»	120	18,62	10,12	16	282,87
Макаронные изд. отварные	180	6,12	9	46,2	243,36
Компот из изюма	200	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>3 февраля</b>					
<b>Пятница</b>					
Жаркое по-домашнему	250	23,5	25,12	25,37	423,75
Свекла тушеная с сыром	60				
Кисель из концентрата	200	0	0	42,2	162
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Наз*  
*Повар*



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 30 января-3 февраля 2023г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>30 января</b>					
<b>Понедельник</b>					
Котлеты мясные	100	13,06	13,87	13,87	232,72
Макаронные изд. отварные с маслом	180	6,12	9	46,19	243,36
Капуста тушеная	60				
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:	<b>85,00</b>				
<b>31 января</b>					
<b>Вторник</b>					
Тефтели мясные в соусе	100	13,8	16,5	13,1	257
Рис припущенный	180	5,27	7,2	54,01	289,2
Овощи тушеные	60				
Компот из ягод б/з	180	0,4	0	35,4	140
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>1 февраля</b>					
<b>Среда</b>					
Рыба тушеная с овощами	100	13,15	13,5	37,68	280
Гороховое пюре	180	17,6	6,93	41,35	289,94
Огурец соленый	60	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:	<b>85,00</b>				
<b>2 февраля</b>					
<b>Четверг</b>					
Жаркое по-домашнему	250	23,5	25,12	25,37	423,75
Морковь тушеная	60	3,75	7,6	6,96	110,1
Компот из изюма	200	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>3 февраля</b>					
<b>Пятница</b>					
Биточки мясные	100	13,06	13,87	13,87	232,72
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,44	9,36	51,12	334,8
Свекла тушеная с сыром	60				
Кисель из концентрата	200	0	0	42,2	162
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Mag*  
*Рис*



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, получающих двухразовое питание на 30 января-3 февраля 2023г.

*Вариант 1*

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
<b>30 января понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Макаронные изд. с сыром, масл.	394	210	Суп овощной со сметаной	99	200
Огурец консервированный		40	Тефтели мясные к/м в соусе	461	90
Чай с сахаром	685	200	Рис припущенный	512	150
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/30	Капуста тушеная		60
			Компот из сухофруктов	639	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>31 января вторник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый		15	Рассольник Ленинградский, смет	132	200
Каша овсяная молочная с маслом	311	150/5	Котлеты рыбные «Любительские»	388	90
Чай с сахаром	685	200	Картофель отварной	203	150
Батон нарезной		40	Овощи тушеные		60
Фрукт консервированный		100	Компот из ягод б/з	647	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>1 февраля среда</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Вареники п/ф с карт. отв., маслом	357	200/10	Свекольник со сметаной		200
Икра кабачковая		40	Шницель мясной	451	90
Кофейный напиток	692	200	Каша гречневая рассыпчатая с масл.	297	150
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/30	Морковь тушеная	524	60
			Компот из с/ф-ов и шиповника	705	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>2 февраля четверг</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Зап. рис. с творогом, соусом мол.	253	200/50	Суп картофельный		200
Какао с молоком	693	200	Голубцы «Любительские»		120
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/30	Макаронные изд. отварные	332	150
			Компот из изюма	638	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>3 февраля пятница</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Тефтели рыбные с соусом	389	90	Щи из свежей капусты, сметана	124	200
Гороховое пюре	108	150	Жаркое по-домашнему	436	250
Огурец консервированный		20	Свекла тушеная с сыром		60
Чай с сахаром, лимоном	686	200	Сок	591	180
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/30	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Маг*  
*Шуф*



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, получающих двухразовое питание 30 января-3 февраля 2023г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	ВЫХОД	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	ВЫХОД
<b>30 января Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Тефтели мясные с соусом	394	90	Суп овощной со сметаной	99	200
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	Котлеты мясные		90
Икра кабачковая		20	Макаронные изд. отварные с маслом	332	150
Чай с сахаром, лимоном	686	200	Капуста тушеная		60
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/30	Компот из сухофруктов	639	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>31 января Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый		15	Рассольник Ленинградский, смет.	132	200
Каша манная молочная с маслом	311	150/5	Тефтели мясные в соусе	461	90
Чай с сахаром	685	200	Картофельное пюре		150
Батон нарезной		40	Овощи тушеные	ТТК-5	60
Фрукт консервированный		100	Компот из ягод б/з	647	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>1 февраля среда</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Омлет с маслом	340	200/10	Борщ с карт. (свекольник) со смет.	138	200
Кукуруза конс. терм. обр.		40	Рыба тушеная с овощами	374	90
Кофейный напиток	692	200	Гороховое пюре	108	150
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/30	Огурец соленый		60
			Компот из смеси с/ф-тов, шип.	ТТК-3	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>2 февраля четверг</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый		15	Суп картофельный		200
Каша «Дружба» молочная с мас.	311	230/10	Жаркое по-домашнему	436	250
Чай с сахаром	685	200	Морковь тушеная	524	60
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/30	Компот из изюма	638	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>3 февраля пятница</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Лапшевник с творогом, соус. мол.		200/50	Щи с карт., св. кап., сметаной	124	200
Компот из смеси с/ф-тов гор. виде	639	200	Биточки мясные	451	90
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/30	Каша гречневая рассыпчатая с мас.	297	150
			Свекла тушеная с сыром		60
			Сок		180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</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 5-11 классах, получающих двухразовое питание на 30 января-3 февраля 2023г

*Вариант 1*

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
<b>30 января понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Макаронные изделия с сыром, маслом	250	Суп овощной со сметаной	250
Огурец консервированный	50	Тефтели мясные в соусе	100
Чай с сахаром	200	Рис припущенный	180
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	20/30	Капуста тушеная	60
		Компот из сухофруктов	200
		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>31 января вторник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	15	Рассольник Ленинградский со сметаной	250
Каша овсяная молочная с маслом	180/10	Котлеты рыбные «Любительские»	100
Чай с сахаром	200	Картофель отварной с маслом	180
Батон нарезной	50	Овощи тушеные	60
Фрукт консервированный	100	Компот из св/мороженных ягод	200
		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>1 февраля среда</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Вареники п/ф с карт. отв. с маслом	250/10	Борщ карт. (свекольник) со сметаной	250
Икра кабачковая	40	Шницель мясной	100
Кофейный напиток	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	20/30	Морковь тушеная	60
		Компот из сухофруктов, шиповника	200
		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>2 февраля четверг</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Запеканка рисовая с творогом, соус. мол.	250/50	Суп картофельный	250
Какао с молоком	200	Голубцы «Любительские»	120
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	20/30	Макаронные изд. отварные	180
		Компот из изюма	200
		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>3 февраля пятница</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Тефтели рыбные в соусе	100	Щи с карт., свежей капусты, сметаной	250
Гороховое пюре	180	Жаркое по-домашнему	250
Огурец консервированный	20	Свекла тушеная с сыром	60
Чай с сахаром, лимоном	200	Сок	200
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	20/30	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*кач*



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 5-11 классах, получающих двухразовое питание на 30 января-3 февраля 2023г

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
<b>30 января Понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Тефтели мясные в соусе	100	Суп овощной со сметаной	250
Каша гречневая рассыпчатая	180	Котлеты мясные	100
Икра кабачковая терм. обр.	20	Макаронные изд. отварные с маслом	180
Чай с сахаром, лимоном	200	Капуста тушеная	60
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	20/30	Компот из сухофруктов	200
		Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>31 января Вторник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	15	Рассольник Ленинградский со смет.	250
Каша манная молочная с маслом	180/5	Тефтели мясные в соусе	100
Чай с сахаром	200	Картофельное пюре	180
Батон нарезной	50	Овощи тушеные	60
Фрукт консервированный	100	Компот из ягод б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>1 февраля среда</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Омлет с маслом	230/10	Борщ карт. (свекольник) со сметаной	250
Кукуруза консервирован. терм. обр.	60	Рыба тушеная с овощами	100
Кофейный напиток	200	Гороховое пюре	180
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	20/30	Огурец соленый	60
		Напиток из сухофруктов, шиповника	200
		Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>2 февраля четверг</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	15	Суп картофельный	250
Каша «Дружба» молочная с маслом	280/5	Жаркое по-домашнему	250
Чай с сахаром	200	Морковь тушеная	60
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	20/30	Компот из изюма	200
		Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>3 февраля пятница</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Лапшевник с творогом, соус. мол.	250/50	Щи с карт., св. кап., сметаной	250
Компот из смеси сухофруктов в гор. виде	200	Биточки мясные	100
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	20/30	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
		Свекла тушеная с сыром	60
		Сок	200
		Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*кач*  
*Друж*



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



Утверждаю:  
И.П. Козырева Е.В.



**МЕНЮ**  
обедов на 30 января-3 февраля 2023г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>30 января</b>						
<b>Понедельник</b>						
Суп овощной, гов. отв., смет.	200/10/5	40,00	1,86	3,5	9	73
Котлеты мясные	90	70,00	15,04	13,68	11,9	207,2
Тефтели мясные в соусе	90/50	70,00	15,936	17,47	21,07	239,2
Рис припущенный с маслом	150/5	30,00	4,4	6	45,2	241
Цв капуста б/з тушеная с овощами	60	35,00	2,7	4,17	9,57	70,5
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>31 января</b>						
<b>Вторник</b>						
Рассольник Ленинградский, гов. отв., см	200/10/5	40,00	1,7	4,2	12,3	96
Котлеты рыбные	90	65,00	17,04	12,2	12,6	205,6
Колбасные изделия отварные	90	70,00	7,52	10,0	0,64	40,64
Картофель отварной с маслом	150/5	35,00	3,6	6,5	25	201
Овощи тушеные	60	35,00	3,2	3,5	24,5	79,5
Компот из ягод б/з	200	30,00	0,4	0	35,4	140
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>1 февраля</b>						
<b>Среда</b>						
Борщ с карт. (свекольник), гов. отв., смет.	200/10/5	40,00	2,44	8,6	10,9	110
Рыба тушеная с овощами	50/50	75,00	10,52	10,8	30,15	224
Шницель мясной	90	70,00	11,8	10,1	14,1	218,6
Гороховое пюре с маслом	150/5	20,00	12,67	9,78	42,5	246,8
Огурец консервированный	60	25,00	1,35	3,7	4,5	39,41
Компот из сухофруктов, шиповника	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>2 февраля</b>						
<b>Четверг</b>						
Суп картофельный, гов. отв.	200/10	40,00	4,09	6,95	21,02	135,05
Голубцы ленивые	120	85,00	14,9	8,1	12,8	226,3
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	25,00	5,1	7,5	38,5	202,8
Морковь тушеная	60	30,00	3	6,08	5,57	88,08
Компот из изюма	200	20,00	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>3 февраля</b>						
<b>Пятница</b>						
Щи с карт., св. кап., гов. отв., сметаной	200/10/5	40,00	1,41	4,7	6,8	75
Жаркое по-домашнему	250	85,00	18,8	20,1	20,3	339
Биточки мясные	90	70,00	10,45	11,1	11,1	186,18
Каша гречневая с маслом	150/5	30,00	8,7	8,8	52,6	279
Огурец консервированный	60	25,00	1,35	3,7	4,5	39,41
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 \_\_\_\_\_ *кач*

Повар-бригадир \_\_\_\_\_ *Шаф*