

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



Утверждаю:  
ИИП Козырева Е.В.



### МЕНЮ

по типу завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов) на 9-13 октября 2023г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>9 октября</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 пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
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>10 октября</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 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>11 октября</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 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>12 октября</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 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>13 октября</b>						
<b>Пятница</b>						
Сыр твердый, масло сливочное		15/10	3,9	3,99	-	51,5
Каша пшеничная молочная с маслом	311	230	9,3	15,2	54,03	352
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>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*наз*  
*Вас*

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 9-13 октября 2023г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>9 октября</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 пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
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>10 октября</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 горячем виде	591	200	0	0	42,2	162
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>11 октября</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 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>12 октября</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 пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		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>13 октября</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 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 \_\_\_\_\_

*наз*  
*Ольга*

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

Утверждаю:  
 ИИ Козырева Е.В.



**МЕНЮ**

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 на 9-13 октября 2023г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>9 октября</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		60	0,56	2,16	3,92	36,56
Компот из сухофруктов	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
Стоимость рациона:		<b>85,00</b>				
<b>10 октября</b>						
<b>Вторник</b>						
Рыба, припущенная с овощами	374	100	19,4	15,38	25,2	292,5
Рис отварной	465	180	4,38	6,44	44,02	251,64
Огурец, консервированный		30	0	0	0,9	3,6
Кисель из концентрата	591	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>				
<b>11 октября</b>						
<b>Среда</b>						
Котлета Домашняя	453	100	12,75	16,4	11,1	285
Картофельное пюре с маслом	520	180	6,07	9,84	60,48	284,7
Овощи тушеные	536	60	1,76	1,67	5,16	34,3
Напиток из шиповника	638	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>12 октября</b>						
<b>Четверг</b>						
Плов	443	250	24,0	20,1	69,75	503,25
Зеленый горошек терм. обр.		60	1,8	0,28	4,38	34,8
Компот из св/мороженных ягод	647	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>13 октября</b>						
<b>Пятница</b>						
Биточки рыбные	468	100				
Гороховое пюре с маслом	108	180	17,6	6,9	41,35	289,94
Морковь тушеная	524	60	3,0	6,08	5,57	88,08
Кисель из ягод б/з	592	200	0	0	33,8	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		<b>85,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signatures 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 9-13 октября 2023г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>9 октября</b>						
<b>Понедельник</b>						
Биточки мясные	452	100	14,875	17,57	13,8	269,50
Капуста тушеная	534	180	6,9	9,0	34,2	169,2
Смесь Мексиканская б/з	ТТК	60				
Компот из сухофруктов	639	200	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		85,00				
<b>10 октября</b>						
<b>Вторник</b>						
Котлеты рыбные	388	100	15,5	12,75	19,5	277,5
Картофельное пюре с маслом	520	180	6,07	9,84	60,48	284,7
Огурец консервированный		60	0	0	0,9	3,6
Кисель из концентрата	591	200	0	0	42,2	162
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		85,00				
<b>11 октября</b>						
<b>Среда</b>						
Тефтели мясные в соусе	464	100	14,875	16,5	19,5	286,50
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	10,44	9,36	51,12	334,8
Морковь тушеная	524	60	3,0	6,08	5,57	88,08
Компот из изюма	638	200	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		85,00				
<b>12 октября</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		60	0	0	0,9	3,6
Компот из ягод б/з	647	200	0,4	0	35,4	140
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		85,00				
<b>13 октября</b>						
<b>Пятница</b>						
Плов	443	250	24,0	20,1	69,75	503,25
Овощи тушеные	536	60	1,76	1,67	5,16	34,3
Кисель ягоды б/з	592	200	0	0	33,8	142
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		20/30	3,26	0,53	15,12	115,73
Стоимость рациона:		85,00				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

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 9-13 октября 2023г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
<b>9 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30	Икра кабачковая		60
Фрукт консервированный		100	Компот из сухофруктов	639	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>10 октября вторник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Омлет с маслом	340	200/10	Борщ с карт., 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30	Огурец, консервированный		60
			Кисель из концентрата	591	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>11 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30	Картофельное пюре с маслом	520	150
			Овощи тушеные	536	60
			Сок	705	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>12 октября четверг</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Тефтели мясные в соусе	462	90	Борщ с карт. (свекольник), 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/мороженых ягод	647	200
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30	Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>13 октября пятница</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый, масло слив.		15/10	Суп картофельный с макарон. изд.	140	200
Каша пшеничная молочная с маслом	311	220	Биточки рыбные		90
Чай с сахаром	685	200	Гороховое пюре с маслом	108	150
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30	Морковь тушеная	524	60
			Кисель из ягод б/з	592	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Иванов*  
*Петров*

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, получающих двухразовое питание на 9-13 октября 2023г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
<b>9 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30	Смесь мексиканская б/з	ТТК	60
Фрукт консервированный		100	Компот из сухофруктов	639	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>10 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30	Картофельное пюре с маслом	520	150
			Огурец консервированный		60
			Компот из ягод б/з	647	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>11 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30	Каша гречневая рассыпчатая	297	150
			Морковь тушеная	524	60
			Сок	705	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>12 октября четверг</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Биточки мясные паровые	451	90	Борщ с карт. (свекольник), 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30	Кисель ягоды б/з	592	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>
<b>13 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30	Компот из ягод б/з	647	200
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/30
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>140,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Иванов*  
*Петров*

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, получающих двухразовое питание на 9-13 октября 2023г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
<b>9 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	20/30	Икра кабачковая	60
Фрукт консервированный	100	Компот из сухофруктов	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>10 октября вторник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Омлет с маслом	230/10	Борщ с карт., св. кап., сметаной	250
Зеленый горошек конс. тер. обр.	60	Рыба, припущенная с овощами	100
Кофейный напиток	200	Рис отварной	180
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	20/30	Огурец, консервированный	60
		Кисель из концентрата	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>11 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	20/30	Картофельное пюре с маслом	180
		Овощи тушеные	60
		Сок	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>12 октября четверг</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Тефтели мясные в соусе	100	Борщ с карт. (свекольник), 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	20/30	Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>13 октября пятница</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый, масло сливочное	15/10	Суп картофельный с макарон. изд.	250
Каша пшеничная молочная с маслом	280	Биточки рыбные	100
Чай с сахаром	200	Гороховое пюре с маслом	180
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	20/30	Морковь тушеная	60
		Кисель из ягод б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	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, получающих двухразовое питание на 9-13 октября 2023г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
<b>9 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшенич	20/30	Смесь Мексиканская б/з	60
Фрукт консервированный	100	Компот из сухофруктов	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>10 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшенич	20/30	Картофельное пюре с маслом	180
		Огурец консервированный	60
		Компот из ягод б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>11 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	20/30	Каша гречневая рассыпчатая	180
		Морковь тушеная	60
		Сок	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>12 октября Четверг</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Биточки мясные паровые	100	Борщ с карт. (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 пшенично-ржаной /Хлеб пшенич	20/30	Кисель ягоды б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	20/30
		Стоимость рациона:	<b>140,00</b>
<b>13 октября 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 пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	20/30	Компот из ягод б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	20/30
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>140,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*кач*  
*Ощел*



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

Утверждаю:  
ИП Козырева Е.В.



**МЕНЮ**  
на 9-13 октября 2023г

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>9 октября</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	75,00	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>10 октября</b>						
<b>Вторник</b>						
Борщ с карт., св. кап., гов. отв., сметаной	200/10/5	45,00	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	30,00	1,0	0,2	20,20	86,6
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>11 октября</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	75,00	10,2	13,12	8,88	228
Тефтели мясные в соусе	90	75,00	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>12 октября</b>						
<b>Четверг</b>						
Борщ с карт. (свекольный) гов. отв., см	200/10/5	45,00	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	25,00	0,4	0	35,4	140
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>13 октября</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	70,00	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	25,00	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*