

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 18-22 марта 2024г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>18 марта</b>						
<b>Понедельник</b>						
Макаронные изделия с сыром, маслом	394	210	15,5	18,6	49,7	389,2
Икра кабачковая		40	0,56	2,16	3,92	36,56
Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>19 марта</b>						
<b>Вторник</b>						
Сыр твердый, масло слив.		15/10	3,9	3,99	-	51,5
Каша молочная овсяная с маслом	311	150/5	8,6	13,75	29,7	191,6
Кофейный напиток	692	200	2,4	2,4	18,5	109
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Фрукт консервированный		100	0,2	0	11,5	76
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>20 марта</b>						
<b>Среда</b>						
Масло слив.		10				
Запеканка рисовая с творогом, соус. мол.	253	190/50	13	18	40	318
Какао на молоке	693	200	2,4	1,6	19,4	112,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>21 марта</b>						
<b>Четверг</b>						
Тефтели рыбные с соусом	389	90	8,5	11,5	14,26	179,5
Гороховое пюре	108	150	6,67	6,98	35,16	205,6
Огурец консервированный		20	0	0	0,6	2,4
Чай с сахаром, лимоном	686	200	0,2	0,04	10,2	41
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>22 марта</b>						
<b>Пятница</b>						
Вареники п/ф отварные с маслом	357	240/10	14,5	18,8	38,9	344,5
Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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 18-22 марта 2024г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>18 марта</b>					
<b>Понедельник</b>					
Тефтели мясные	100	12,04	14,66	10,48	205,6
Рис припущенный	180	4,4	7,2	34	221
Капуста тушеная	60	3,2	4,6	8,5	50,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,4	110
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>95,00</b>				
<b>19 марта</b>					
<b>Вторник</b>					
Котлеты рыбные «Любительские»	100	15,04	13,8	16,3	215,6
Гороховое пюре с маслом	180	6,67	9,85	39,7	242,8
Овощи тушеные	60	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из св/мороженых ягод	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>95,00</b>				
<b>20 марта</b>					
<b>Среда</b>					
Голубцы «Любительские»	120	14,6	11,2	12,8	206,3
Макаронные изд. отварные	180	4,8	9,8	38,5	225,8
Компот из изюма	200	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>95,00</b>				
<b>21 марта</b>					
<b>Четверг</b>					
Жаркое по-домашнему	250	16,8	19,1	20,3	384
Свекла тушеная с сыром	60	2,25	3,7	29,5	59,4
Кисель из ягод б/з	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>95,00</b>				
<b>22 марта</b>					
<b>Пятница</b>					
Шницель мясной	100	11,8	10,5	17,4	201,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7	10,5	52,2	254
Морковь тушеная	60	0,42	1,62	2,9	27,4
Компот из сухофруктов, шиповника	200	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>95,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signatures of the accountant and chef.*

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; для детей лиц, добровольно принимавших участие в боевых действиях, ставших инвалидами или погибших, обучающихся в 1-4 классах, получающих двухразовое питание на 18-22 марта 2024г.

*Вариант 1*

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
<b>18 марта понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Макаронные изд. с сыром, маслом	394	210	Суп овощной со сметаной	124	200
Икра кабачковая		40	Тефтели мясные к/м в соусе	461	90
Чай с сахаром	685	200	Рис припущенный	512	150
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Капуста тушеная		60
			Компот из сухофруктов	639	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>160,00</b>
<b>19 марта вторник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый, масло слив		15/10	Рассольник по-Ленинградски, смет	132	200
Каша овсяная молочная с маслом	311	150/5	Котлеты рыбные «Любительские»	388	90
Кофейный напиток	692	200	Картофель отварной с маслом		150/5
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Овощи тушеные		60
Фрукт консервированный		100	Компот из ягод б/з	647	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>160,00</b>
<b>20 марта среда</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Масло сливочное		10	Уха рыбацкая		200
Зап. рис. с творогом, соусом мол.	253	190/50	Голубцы «Любительские»		120
Какао с молоком	693	200	Макаронные изд. отварные	332	150
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Сок		180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>160,00</b>
<b>21 марта четверг</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Тефтели рыбные с соусом	389	90	Щи с картофелем, св. кап., сметаной	99	200
Гороховое пюре	108	150	Жаркое по-домашнему	436	250
Огурец консервированный		20	Свекла тушеная с сыром		60
Чай с сахаром, лимоном	686	200	Кисель из ягод		180
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>160,00</b>
<b>22 марта пятница</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Вареники п/ф отв., маслом	357	240/10	Борщ с картофелем, сметаной		200
Чай с сахаром	685	200	Шницель мясной	451	90
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Каша гречневая рассыпчатая с масл.	297	150/5
			Морковь тушеная	524	60
			Компот из с/ф-ов и шиповника	705	180
Молоко		200	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
			Стоимость рациона:		<b>160,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*наз*  
*Деся*

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; детей лиц, добровольно принимавших участие в боевых действиях, ставших инвалидами или погибших, обучающихся в 5-11 классах, получающих двухразовое питание на 18-22 марта 2024г

*Вариант 1*

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
<b>18 марта понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Макаронные изделия с сыром, маслом	250	Суп из овощей, сметаной	250
Икра кабачковая	50	Тефтели мясные в соусе	100
Чай с сахаром	200	Рис припущенный	180
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	30/50	Капуста тушеная	60
		Компот из сухофруктов	200
		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>160,00</b>
<b>19 марта вторник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый, масло слив.	20/10	Рассольник Ленинградский со сметаной	250
Каша овсяная молочная с маслом	180/10	Котлеты рыбные «Любительские»	100
Кофейный напиток	200	Картофель отварной с маслом	180
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	30/50	Овощи тушеные	60
Фрукт консервированный	100	Компот из св/мороженных ягод	200
		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>160,00</b>
<b>20 марта среда</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Масло слив	10	Уха рыбацкая	250
Запеканка рисовая с творогом, соус. мол.	210/50	Голубцы «Любительские»	120
Какао с молоком	200	Макаронные изд. отварные	180
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	30/50	Сок	200
		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>160,00</b>
<b>21 марта четверг</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Тефтели рыбные в соусе	100	Щи с картофелем, кап. св., сметаной	250
Гороховое пюре	180	Жаркое по-домашнему	250
Огурец консервированный	20	Свекла тушеная с сыром	60
Чай с сахаром, лимоном	200	Кисель из ягод б/з	200
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	30/50	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>160,00</b>
<b>22 марта пятница</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Вареники п/ф отв. с маслом	260/10	Борщ с картофелем сметаной	250
Чай с сахаром	200	Шницель мясной	100
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	30/50	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
		Морковь тушеная	60
		Компот из сухофруктов, шиповника	200
		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>160,00</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ *наз*

Повар-бригадир \_\_\_\_\_ *Олеф*

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



Утверждаю:  
 ИП Козырева Е.В.



**МЕНЮ**

для обучающихся 1-4 классов, чьи родители (законные представители) являются участниками СВО, а также призваны на военную службу по мобилизации в ВС РФ на 18-22 марта 2024г.

*Вариант 1*

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>18 марта</b>					
<b>Понедельник</b>					
Тефтели мясные	90	12,04	14,66	10,48	205,6
Рис припущенный	150	4,4	7,2	34	221
Капуста тушеная	60	3,2	4,6	8,5	50,5
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,4	110
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>19 марта</b>					
<b>Вторник</b>					
Котлеты рыбные «Любительские»	90	15,04	13,8	16,3	215,6
Гороховое пюре с маслом	150	6,67	9,85	39,7	242,8
Овощи тушеные	60	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из св/морожененных ягод	180	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>20 марта</b>					
<b>Среда</b>					
Голубцы «Любительские»	120	14,6	11,2	12,8	206,3
Макаронные изд. отварные	150	4,8	9,8	38,5	225,8
Компот из изюма	180	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>21 марта</b>					
<b>Четверг</b>					
Жаркое по-домашнему	250	16,8	19,1	20,3	384
Свекла тушеная с сыром	60	2,25	3,7	29,5	59,4
Кисель из ягод б/з	180	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>22 марта</b>					
<b>Пятница</b>					
Шницель мясной	90	11,8	10,5	17,4	201,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	10,5	52,2	254
Морковь тушеная	60	0,42	1,62	2,9	27,4
Компот из сухофруктов, шиповника	180	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Handwritten signatures of the accountant and chef.*

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



Утверждаю:  
 ИП Козырева Е.В.



**МЕНЮ**

для обучающихся 5-11 классов, чьи родители (законные представители) являются участниками СВО, а также призваны на военную службу по мобилизации в ВС РФ на 18-22 марта 2024г.

*Вариант 1*

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>18 марта</b>					
<b>Понедельник</b>					
Тефтели мясные	100	12,04	14,66	10,48	205,6
Рис припущенный	180	4,4	7,2	34	221
Капуста тушеная	60	3,2	4,6	8,5	50,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,4	110
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>19 марта</b>					
<b>Вторник</b>					
Котлеты рыбные «Любительские»	100	15,04	13,8	16,3	215,6
Гороховое пюре с маслом	180	6,67	9,85	39,7	242,8
Овощи тушеные	60	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из св/мороженых ягод	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>20 марта</b>					
<b>Среда</b>					
Голубцы «Любительские»	120	14,6	11,2	12,8	206,3
Макаронные изд. отварные	180	4,8	9,8	38,5	225,8
Компот из изюма	200	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>21 марта</b>					
<b>Четверг</b>					
Жаркое по-домашнему	250	16,8	19,1	20,3	384
Свекла тушеная с сыром	60	2,25	3,7	29,5	59,4
Кисель из ягод б/з	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				
<b>22 марта</b>					
<b>Пятница</b>					
Шницель мясной	100	11,8	10,5	17,4	201,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7	10,5	52,2	254
Морковь тушеная	60	0,42	1,62	2,9	27,4
Компот из сухофруктов, шиповника	200	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	<b>85,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*Козырева Е.В.*

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

Утверждаю:  
ИП Козырева Е.В.

**МЕНЮ**  
обедов на 18-22 марта 2024г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>18 марта</b>						
<b>Понедельник</b>						
Суп из овощей со сметаной, гов. отв.	250	45,00	1,82	4,16	9	75
Рыба тушеная с овощами	120	105,00	10,52	10,8	30,15	224
Котлеты мясные	90	80,00	9,2	13,1	8,88	208
Колбасные изделия отварные	90	75,00	7,52	10,0	0,64	40,64
Рис припущенный с маслом	150/5	30,00	3,65	6,44	34	209,8
Цв капуста б/з тушеная с овощами	60	35,00	2,7	4,17	9,57	70,5
Компот из сухофруктов	200	20,00	0,4	0	25,4	110
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,1	0,3	12,42	66,9
<b>19 марта</b>						
<b>Вторник</b>						
Рассольник Ленинградский, гов. отв., см	250	50,00	1,7	7,8	12,3	102
Котлета рыбная «Любительская»	100	80,00	15,04	13,8	16,3	215,6
Курица запеченная	100	100,00	15,3	12	4,3	171
Тефтели мясные в соусе	60	55,00	12,04	14,66	10,48	205,6
Картофельное пюре с маслом	150/5	35,00	3,6	6,5	25	201
Овощи тушеные	60	35,00	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из ягод б/з	200	25,00	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,1	0,3	12,42	66,9
<b>20 марта</b>						
<b>Среда</b>						
Уха рыбацкая	250	45,00	2,5	10,3	10,9	125
Филе минтая припущенное	120	105,00	15,52	13,66	6,4	191,2
Отбивная с филе кур.	100	95,00	20,7	22,4	10	327
Вареники п/ф отварные с маслом	200/10	70,00	15,2	21,9	43,8	387
Колбаски мясные с сыром	100	90,00	13,1	16,5	11,6	251
Голубцы ленивые	120	85,00	14,6	11,2	12,8	206,3
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	25,00	5,1	7,5	36,5	202,8
Морковь тушеная	60	25,00	0,54	3,84	4,94	38
Компот из изюма	200	20,00	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,1	0,3	12,42	66,9
<b>21 марта</b>						
<b>Четверг</b>						
Щи с карт., св. кап., гов. отв., сметаной	250	50,00	2,44	8,75	13,4	132
Рыба, запеченная с овощами	120	105,00	15,52	13,66	6,4	191,2
Жаркое по-домашнему	250	100,00	16,8	19,1	20,3	384
Биточки мясные	90	80,00	12,8	14,6	10,59	236
Каша гречневая с маслом	150/5	30,00	8,7	8,8	52,6	279
Огурец консервированный	60	25,00	0	0	0,6	2,4
Чай с сахаром	200	5,00	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,1	0,3	12,42	66,9
<b>22 марта</b>						
<b>Пятница</b>						
Борщ с карт. (свекольник), гов. отв., смет.	250	50,00	1,59	7	12,5	95
Рыба тушеная с овощами	120	105,00	15,52	13,66	6,4	191,2
Отбивная с филе кур.	100	95,00	20,7	22,4	10	327
Шницель мясной	100	100,00	11,8	10,5	17,4	201,3
Гороховое пюре с маслом	150/5	20,00	6,67	9,85	39,7	242,8
Огурец консервированный	60	25,00	0	0	0,6	2,4
Компот из сухофруктов, шиповника	200	20,00	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,1	0,3	12,42	66,9

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

*наз*  
*Фед*