

Согласовано:  
 Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
 Л. В. Медведева



Утверждаю:  
 ИП Козырева Е.В.

**МЕНЮ**

по типу завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов) по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13 – 17 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>13 января</b>						
<b>Понедельник</b>						
Сыр твердый, масло сливочное		15/10	3,9	3,99	-	51,5
Каша молочная гречневая с маслом	302	150/10	11	15	25	228
Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35,0
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Фрукт консервированный		100	0,2	0	15	115
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>14 января</b>						
<b>Вторник</b>						
Омлет натуральный с маслом	340	200/10	11,46	17,6	16,4	284,3
Зеленый горошек конс. тер. обр.		40	1,8	0,28	14,38	34,8
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
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>15 января</b>						
<b>Среда</b>						
Запеканка с творогом, соусом мол.	272	200/50	15	18,2	46,25	342
Какао на молоке	693	200	2,3	2,5	13,7	88
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>16 января</b>						
<b>Четверг</b>						
Тефтели мясные в соусе	462	90	10,6	9,3	13,48	181,9
Макарон изд. отварные	332	150	4,1	7,5	38,5	202,8
Огурец консервированный		20	0	0	1,2	2,8
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>17 января</b>						
<b>Пятница</b>						
Сыр твердый, масло сливочное		15/10	3,9	3,99	-	51,5
Каша пшенная молочная	311	150/10	9,3	15,2	52,03	292,6
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
Фрукт консервированный		100				
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  
 Л. В. Медведева

Утверждаю:  
 ИП Козырева Е.В.  
 Елена Викторовна



**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 по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13 – 17 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>13 января</b>						
<b>Понедельник</b>						
Котлеты мясные запеченные	451	100	12,8	14,6	10,59	236
Макаронные изд. отварные с маслом	332	180	5,1	9,0	36,5	202,8
Икра кабачковая		100	0,56	2,16	3,92	36,56
Компот из смеси сухофруктов	647	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>14 января</b>						
<b>Вторник</b>						
Рыба, припущенная с овощами	374	120	15,52	13,66	6,4	191,2
Рис отварной	465	180	3,65	6,44	36,5	209,8
Огурец, консервированный		100	0	0	0,9	3,6
Сок фруктовый (овощной)	639	200	1,04	0,27	27,5	107
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>15 января</b>						
<b>Среда</b>						
Котлета Домашняя	453	100	9,2	13,1	8,88	208
Картофельное пюре с маслом	520	180	4,7	7,6	18,2	174,6
Овощи тушёные		100				
Напиток из плодов шиповника	638	200	0,6	0,3	27	111
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>16 января</b>						
<b>Четверг</b>						
Плов с мясом	443	250	18,37	18,59	42,4	436,6
Зеленый горошек терм. обр.		100	1,8	0,4	4,38	38,8
Компот из св/мороженных ягод	647	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>17 января</b>						
<b>Пятница</b>						
Биточки рыбные	468	120	10,9	15,7	10,3	207,2
Гороховое пюре с маслом	108	180	8,67	7,98	34,46	140,62
Морковь тушенная	524	100	0,54	3,84	4,94	38
Кисель из ягод б/з	592	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>				

Бухгалтер

Повар-бригадир

*[Handwritten signatures]*

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
Л. В. Медведева

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; дети лиц, добровольно принимавших участие в боевых действиях, ставших инвалидами или погибших, обучающихся в 1-4 классах, получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13 – 17 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
<b>13 января понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый, масло сливочное		15/10	Суп картофельный с рисом	138	200/10
Каша молочная гречневая с маслом	302	150/10	Котлеты мясные запеченные	451	90
Чай с сахаром	685	200	Макарон. изд. отварные с маслом	332	150/5
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/35	Икра кабачковая		60
Фрукт консервированный		100	Компот из смеси сухофруктов	647	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>160,00</b>
<b>14 января вторник</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Омлет, натуральный с маслом	340	200/10	Борщ с карт., св. кап., сметаной	110	200/10/5
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		20/35	Огурец, консервированный		60
			Сок фруктовый (овощной)	639	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>160,00</b>
<b>15 января среда</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Зап. творожная с соусом мол.	272	200/50	Суп картофельн., с горохом, гренки	139	200/10/
Какао на молоке	693	200	Котлета Домашняя	453	90
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/35	Картофельное пюре с маслом	520	150/5
			Овощи тушёные		60
			Напиток из плодов шиповника	705	180
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>160,00</b>
<b>16 января четверг</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Тефтели мясные в соусе	462	90	Борщ с карт. (свекольник), сметаной	82	200/10/5
Макарон. изд. отварные	332	150	Плов с мясом	443	200
Огурец, консервированный		20	Зеленый горошек терм. обр.		60
Чай с сахаром, лимоном	686	200	Компот из св/мороженных ягод	647	200
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/35	Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>160,00</b>
<b>17 января пятница</b>					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Сыр твердый, масло сливочное		15/10	Суп картофельный с макарон. изд.	140	200/10
Каша пшеничная молочная с маслом	311	150/10	Биточки рыбные		90
Чай с сахаром	685	200	Гороховое пюре с маслом	108	150/5
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/35	Морковь тушеная	524	60
Фрукт консервированный		100	Кисель из ягод б/з	592	200
			Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		<b>160,00</b>

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:  
 Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
 Л. В. Медведева

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; дети лиц, добровольно принимавших участие в боевых действиях, ставших инвалидами или погибших, обучающихся в 5-11 классах, получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13 – 17 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
<b>13 января Понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	20	Суп картофельный с рисом	250
Каша молочная гречневая с маслом	210	Котлеты мясные запеченные	100
Чай с сахаром	200	Макаронные изд. отварные с маслом	180
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	30/50	Икра кабачковая	100
Фрукт консервированный	200	Компот из смеси сухофруктов	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>160,00</b>
<b>14 января Вторник</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Омлет натуральный с маслом	220/10	Борщ с карт., св. кап., сметаной	275
Зеленый горошек конс. тер. обр.	60	Рыба, припущенная с овощами	120
Кофейный напиток	200	Рис отварной	180
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	30/50	Огурец, консервированный	100
		Сок фруктовый (овощной)	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>160,00</b>
<b>15 января Среда</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Запеканка с творогом, соус мол.	250/50	Суп картофельный с горохом, гренки	250/10
Какао на молоке	200	Котлета Домашняя	100
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	30/50	Картофельное пюре с маслом	180
		Овощи тушёные	100
		Напиток из плодов шиповника	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>160,00</b>
<b>16 января Четверг</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Тефтели мясные в соусе	100	Борщ с карт. (свекольник), сметаной	250
Макаронные изд. отварные	180	Плов с мясом	250
Огурец, консервированный	40	Зеленый горошек терм. обр.	100
Чай с сахаром, лимоном	200	Компот из св/мороженных ягод	200
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	30/50	Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>160,00</b>
<b>17 декабря Пятница</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>Обед</b>	
Сыр твердый	20	Суп картофельный с макарон. изд.	265
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	Биточки рыбные	120
Чай с сахаром	200	Гороховое пюре с маслом	180
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	30/50	Морковь тушеная	100
Фрукт консервированный	200	Кисель из ягод б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	<b>160,00</b>

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:  
 Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
 Л. В. Медведева



Утверждаю  
 ИП Козырева Е.В.



**МЕНЮ**

для детей членов семьи участника СВО обучающихся в 1-4 классах по столовой  
 МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13 – 17 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>13 января</b>						
<b>Понедельник</b>						
Суп картофельный с рисом	138	200				
Котлеты мясные запеченные	451	90	12,8	13,12	10,59	208
Макарон. изд. отварные с маслом	332	150/5	4,1	7,5	36,5	202,8
Икра кабачковая		60	0,56	2,16	3,92	36,56
Компот из смеси сухофруктов	647	180	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		28/52	6,77	1,01	30,36	211,86
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>14 января</b>						
<b>Вторник</b>						
Борщ с картоф., св., капустой, сметаной	110	200				
Рыба, припущенная с овощами	374	90	10,6	10,5	5,6	112
Рис отварной	465	150	4,4	5,3	36,2	241
Огурец, консервированный		60	0	0	0,9	3,6
Сок фруктовый (овощной)	639	180	1,04	0,7	27,5	107
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		28/52	6,77	1,01	30,36	211,86
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>15 января</b>						
<b>Среда</b>						
Суп картофельный с горохом	139	200				
Котлета Домашняя	453	90	10,2	13,12	8,88	202
Картофельное пюре с маслом	520	150/5	3,7	6,3	18,4	148
Овощи тушёные		60				
Напиток из плодов шиповника	705	180	0,6	0,3	27	111
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		28/52	6,77	1,01	30,36	211,86
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>16 января</b>						
<b>Четверг</b>						
Борщ с картофелем (свекольник), сметана	82	200				
Плов с мясом	443	200	15,2	16,1	42,8	390,6
Зеленый горошек терм. обр.		60	1,8	0,28	4,38	34,8
Компот из св/мороженых ягод	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		28/52	6,77	1,01	30,36	211,86
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>17 января</b>						
<b>Пятница</b>						
Суп картофельный с макаронами	140	200				
Биточки рыбные	468	90	10,9	15,7	10,3	207,2
Гороховое пюре с маслом	108	150/5	8,67	7,98	34,46	140,62
Морковь тушёная	524	60	0,54	3,84	4,94	38
Кисель из ягод б/з	592	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный		28/52	6,77	1,01	30,36	211,86
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_  
 Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
 Л. В. Медведева

Утверждаю:  
 ИП Козырева Е.В.



**МЕНЮ**  
 для обучающихся в 5-11 классах членов семьи участника СВО  
 по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13 – 17 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
<b>13 января</b>						
<b>Понедельник</b>						
Суп картофельный с рисом	138	250	2,4	2,17	9,69	68,6
Котлеты мясные запеченные	451	100	12,8	14,6	10,59	2365
Макаронные изд. отварные с маслом	332	180	5,1	9,0	36,5	202,8
Икра кабачковая		100	0,56	2,16	3,92	36,56
Компот из смеси сухофруктов	647	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>14 января</b>						
<b>Вторник</b>						
Борщ с картофелем, св., капустой, сметана	110	250	2,44	8,6	10,9	110
Рыба, припущенная с овощами	374	120	15,52	13,66	6,4	191,2
Рис отварной	465	180	3,65	6,44	36,5	209,8
Огурец, консервированный		100	0	0	0,9	3,6
Сок фруктовый (овощной)	639	200	1,04	0,27	27,5	107
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>15 января</b>						
<b>Среда</b>						
Суп картофельный с горохом	139	250	4,39	5,3	28,22	118,6
Котлета Домашняя	453	100	9,2	13,1	8,88	208
Картофельное пюре с маслом	520	180	4,7	7,6	18,2	174,6
Овощи тушеные		100				
Напиток из плодов шиповника	638	200	0,6	0,3	27	111
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				
<b>16 января</b>						
<b>Четверг</b>						
Борщ с картофелем (свекольник), сметана	82	250	1,44	10,93	9,74	109
Плов с мясом	443	250	18,37	18,59	42,4	436,6
Зеленый горошек терм. обр.		100	1,8	0,4	4,38	38,8
Компот из св/мороженой ягод	647	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>17 января</b>						
<b>Пятница</b>						
Суп картофельный с макаронами	140	250				
Биточки рыбные	468	120	10,9	15,7	10,3	207,2
Гороховое пюре с маслом	108	180	8,67	7,98	34,46	140,62
Морковь тушеная	524	100	0,54	3,84	4,94	38
Кисель из ягод б/з	592	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:		<b>95,00</b>				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
 Л. В. Медведева

Утверждаю:  
 ИП Козырева Е.В.

**МЕНЮ**  
 на 13 – 17 января 2025г

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>13 января</b>						
<b>Понедельник</b>						
Суп картофельный с рисом, гов. отв.	250	45,00	2,4	2,17	9,69	68,6
Биточки мясные паровые	100	85,00	11,9	14,06	11,04	215,6
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	25,00	5,1	7,5	36,5	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 ягод б/з	200	25,00	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>14 января</b>						
<b>Вторник</b>						
Борщ с карт., св. кап., гов. отв., сметаной	250	50,00	2,44	8,6	10,9	110,0
Рыба припущенная	100	100,00	15,52	13,66	6,4	191,2
Вареники п/ф отварные с маслом	200/10	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	36,5	209,8
Огурец консервированный	60	25,00	0	0	1,8	7,2
Компот из сухофруктов	200	20,00	1,04	0,27	42,53	176,7
Сок фруктовый (овощной)	200	35,00	1,0	0,2	20,20	86,6
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>15 января</b>						
<b>Среда</b>						
Суп картофельный с горохом, гов. отв.	250	45,00	4,39	5,3	28,22	118,6
Котлета Домашняя	100	85,00	9,2	13,1	8,88	208
Тефтели мясные в соусе	60	55,00	10,6	9,3	13,48	181,9
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	25,00	5,1	7,5	36,5	202,8
Каша гречневая с маслом	150/5	30,00	8,7	7,8	42,6	279
Свекла тушеная	60	35,00	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>16 января</b>						
<b>Четверг</b>						
Борщ с карт. (свекольник) гов. отв., см	250	50,00	1,44	10,93	9,74	109,0
Рыба тушеная с овощами	100	100,00	10,52	10,8	30,15	224
Плов	200	95,00	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	25,00	0	0	1,8	7,2
Компот из св/мороженых ягод	200	25,00	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>17 января</b>						
<b>Пятница</b>						
Суп карт. с макаронными изд., гов. отв.	250	45,00	2,15	2,7	14,96	94,6
Котлеты рыбные	100	80,00	10,9	15,7	10,3	207,2
Пельмени п/ф отв. с маслом	150/5	90,00				
Картофельное пюре с маслом	150/5	35,00	5,06	8,2	50,4	237,25
Морковь тушеная	60	25,00	0,54	3,84	4,94	38
Кисель из концентрата	200	15,00	0	0	42,2	162
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_