

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 20 – 24 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
20 января						
Понедельник						
Макаронные изделия с сыром, маслом	394	210	15,5	18,6	49,7	389,2
Икра из кабачков		60	0	0	0,9	3,6
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
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		95,00				
21 января						
Вторник						
Сыр твердый		15	3,9	3,99	-	51,5
Каца 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:		95,00				
22 января						
Среда						
Запеканка рисовая с творогом, соус. мол.	253	200/50	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
			0,2	0	11,5	49
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		95,00				
23 января						
Четверг						
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:		95,00				
24 января						
Пятница						
Вареники (п/ф) отварные с маслом	357	150/10	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
Фрукты консервированные		100	0,2	0	11,5	49
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		95,00				

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

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

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
 по столовой МАОУ «СОШ № 19» НГО на 20 -24 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
20 января					
Понедельник					
Тефтели мясные	100	12,04	14,66	10,48	205,6
Рис припущенный	180	4,4	7,2	34	221
Капуста тушеная	100	3,2	4,6	8,5	50,5
Компот из смеси 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:	95,00				
21 января					
Вторник					
Котлеты рыбные «Любительские»	120	15,04	13,8	16,3	215,6
Картофель отварной с маслом	180	6,67	9,85	39,7	242,8
Овощи тушеные	100	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:	95,00				
22 января					
Среда					
Голубцы «Любительские»	130	14,6	11,2	12,8	206,3
Макаронные изд. отварные	180	4,8	9,8	38,5	225,8
Сок фруктовый (овощной)	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:	95,00				
23 января					
Четверг					
Жаркое по-домашнему	250	16,8	19,1	20,3	384
Свекла тушеная с сыром	100	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:	95,00				
24 января					
Пятница					
Шницель мясной рубленый	100	11,8	10,5	17,4	201,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7	10,5	52,2	254
Морковь тушеная	100	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:	95,00				

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО
Л. В. МедведеваУтверждаю
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
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 20 – 24 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
20 января Понедельник					
Завтрак			Обед		
Макаронные изд. с сыром, маслом	394	210	Суп овощной со сметаной	124	200/10/5
Икра из кабачков		60	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 смеси сухофруктов	639	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		160,00
21 января Вторник					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый		15	Рассольник «Ленинградский», смет	132	200/10/5
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	200
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		160,00
22 января Среда					
Завтрак			Обед		
			Уха рыбацкая		200
Зап. рис. с творогом, соусом мол.	253	200/50	Голубцы «Любительские»		120
Какао с молоком	693	200	Макаронные изд. отварные	332	150
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Сок фруктовый (овощной)		180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		160,00
23 января Четверг					
Завтрак			Обед		
Тефтели рыбные с соусом	389	90	Щи с картофелем, св. кап., сметаной	99	200/10/5
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		200
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		160,00
24 января Пятница					
Завтрак			Обед		
Вареники (п/ф) отв., маслом	357	150/10	Борщ с карт., (свекольник) смет.		200/10/5
Чай с сахаром	685	200	Шницель мясной рубленый	451	90
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Каша гречневая рассыпчатая с масл.	297	150/5
Фрукты консервированные		100	Морковь тушеная	524	60
			Компот из с/ф-ов и шиповника	705	180
Молоко		200	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
			Стоимость рациона:		160,00

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 территории РФ; для детей 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 20 – 24 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	ВЫХОД
20 января Понедельник					
Завтрак			Обед		
Макаронные изд. с сыром, маслом	394	210	Суп овощной со сметаной	124	200/10/5
Икра из кабачков		60	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 смеси сухофруктов	639	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		160,00
21 января Вторник					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый		15	Рассольник «Ленинградский», смет	132	200/10/5
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	200
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		160,00
22 января Среда					
Завтрак			Обед		
			Уха рыбацкая		200
Зап. рис. с творогом, соусом мол.	253	200/50	Голубцы «Любительские»		120
Какао с молоком	693	200	Макаронные изд. отварные	332	150
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Сок фруктовый (овощной)		180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		160,00
23 января Четверг					
Завтрак			Обед		
Тефтели рыбные с соусом	389	90	Щи с картофелем, св. кап., сметаной	99	200/10/5
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		200
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		160,00
24 января Пятница					
Завтрак			Обед		
Вареники (п/ф) отв., маслом	357	150/10	Борщ с карт., (свекольник) смет.		200/10/5
Чай с сахаром	685	200	Шницель мясной рубленый	451	90
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Капша гречневая рассыпчатая с масл.	297	150/5
Фрукты консервированные		100	Морковь тушеная	524	60
			Компот из с/ф-ов и шиповника	705	180
Молоко		200	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
			Стоимость рациона:		160,00

Бухгалтер

Повар-бригадир

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

Утверждаю:
 ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов, членов семьи участника СВО
 по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 20 – 24 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
20 января					
Понедельник					
Суп из овощей со сметаной	200/10/5	1,82	3,5	9	73
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 смеси 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:	95,00				
21 января					
Вторник					
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10/5	1,7	6,5	12,3	96
Котлеты рыбные «Любительские»	90	15,04	13,8	16,3	215,6
Картофель отварной с маслом	150/5	6,67	9,85	39,7	242,8
Овощи тушеные	60	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из св/мороженных 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:	95,00				
22 января					
Среда					
Уха рыбацкая	200	1,44	8,6	10,9	110
Голубцы «Любительские»	120	14,6	11,2	12,8	206,3
Макаронные изд. отварные	150	4,8	9,8	38,5	225,8
Сок фруктовый (овощной)	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:	95,00				
23 января					
Четверг					
Щи с картофелем, св., капустой, сметаной	200/10/5	1,41	4,7	11,4	105
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:	95,00				
24 января					
Пятница					
Борщ с картофелем, (свекольник), сметаной	200	1,1	6,75	11,02	91
Шницель мясной рубленый	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 смеси 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:	95,00				

Бухгалтер

Повар-бригадир

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

Утверждаю:
 ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ
 для обучающихся 5-11 классов членов семьи участника СВО
 по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 20 – 24 января 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
20 января					
Понедельник					
Суп из овощей со сметаной	270	1,82	4,16	9	75
Тефтели мясные	100	12,04	14,66	10,48	205,6
Рис припущенный	180	4,4	7,2	34	221
Капуста тушеная	100	3,2	4,6	8,5	50,5
Компот из смеси 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:	95,00				
21 января					
Вторник					
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	270	1,7	7,8	12,3	102
Котлеты рыбные «Любительские»	120	15,04	13,8	16,3	215,6
Картофель отварной с маслом	180	6,67	9,85	39,7	242,8
Овощи тушеные	100	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из св/мороженных 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:	95,00				
22 января					
Среда					
Уха рыбацкая	250	2,5	10,3	10,9	125
Голубцы «Любительские»	130	14,6	11,2	12,8	206,3
Макаронные изд. отварные	180	4,8	9,8	38,5	225,8
Сок фруктовый (овощной)	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:	95,00				
23 января					
Четверг					
Щи с картоф., св., капустой, сметаной	270	2,44	8,75	13,4	132
Жаркое по-домашнему	250	16,8	19,1	20,3	384
Свекла тушеная с сыром	100	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:	95,00				
24 января					
Пятница					
Борщ с картоф., (свекольник), сметаной	275	1,59	7	12,5	95
Шницель мясной рубленый	100	11,8	10,5	17,4	201,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7	10,5	52,2	254
Морковь тушеная	100	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:	95,00				

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

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



Утверждаю:
 ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ
 обедов по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 20 – 24 января 2025г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
20 января						
Понедельник						
Суп из овощей со сметаной, гов. отв.	250	45,00	1,82	4,16	9	75
Котлеты мясные	100	85,00	9,2	13,1	8,88	208
Колбасные изделия отварные	50	55,00	7,52	10,0	0,64	40,64
Рис припущенный с маслом	150/5	30,00	3,65	6,44	34	209,8
Цветная капуста б/з тушеная с овощами	60	35,00	2,7	4,17	9,57	70,5
Компот из смеси сухофруктов	200	20,00	0,4	0	25,4	110
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,1	0,3	12,42	66,9
21 января						
Вторник						
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
Тефтели мясные в соусе	60	55,00	12,04	14,66	10,48	205,6
Картофель отварной 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
22 января						
Среда						
Уха рыбацкая	250	45,00	2,5	10,3	10,9	125
Вареники (п/ф) отварные с маслом	200/10	70,00	15,2	21,9	43,8	387
Голубцы ленивые	100	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
23 января						
Четверг						
Щи с карт., св. кап., гов. отв., сметаной	250	50,00	2,44	8,75	13,4	132
Жаркое по-домашнему	250	100,00	16,8	19,1	20,3	384
Биточки мясные паровые	100	85,00	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
24 января						
Пятница						
Борщ с карт. (свекольник), гов. отв., смет.	250	50,00	1,59	7	12,5	95
Рыба тушеная с овощами	100	100,00	15,52	13,66	6,4	191,2
Шницель мясной рубленый	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