

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



Утверждаю:
ИП Козырева Е.В.
Елена Виктор



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 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
10 марта						
Понедельник						
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	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:						
11 марта						
Вторник						
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:						
12 марта						
Среда						
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:						
13 марта						
Четверг						
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:						
14 марта						
Пятница						
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	3,9	3,99	-	51,5
Каша пшеничная 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:						

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

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 (без учёта с ОВЗ и детей-инвалидов)
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
10 марта						
Понедельник						
Макароны с сыром, маслом	672	160	12,25	16,05	43,25	327,50
Икра из кабачков	693	40	2,3	2,5	13,7	88
Чай с сахаром		200	4,1	0,7	23,54	159,27
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный		20/35	0,2	0	15	115
Фрукт консервированный		100				
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:						
11 марта						
Вторник						
Пельмени (п/ф) отварные	253	200	15,75	17,5	50,2	383,2
Гарнир «Ассорти»		50				
Напиток из плодов шиповника	591	200	0	0	42,2	162
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:						
12 марта						
Среда						
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	3,9	3,99	-	51,5
Каша манная молочная	161	150	11,5	12,6	26,3	217,8
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
Стоимость рациона:						
13 марта						
Четверг						
Плов с мясом		200	3,9	3,99	-	51,5
Огурец консервированный		50				
Чай с сахаром, лимоном	692	200	2,4	2,4	18,5	109
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн.		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Молоко		200				
Стоимость рациона:						
14 марта						
Пятница						
Запеканка рисовая с творогом, соус	451	200/50	10,45	11,1	11,1	196,18
Кисель из концентрата	686	200	0,2	0,04	10,2	41
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112
Стоимость рациона:						

Бухгалтер

Повар-бригадир

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

Утверждаю:
И.И. 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
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
10 марта						
Понедельник						
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:						
11 марта						
Вторник						
Рыба, припущенная с овощами	374	100	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:						
12 марта						
Среда						
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:						
13 марта						
Четверг						
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/мороженых 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:						
14 марта						
Пятница						
Биточки рыбные	468	100	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 пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» 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 «Выбор» НГО на 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
10 марта						
Понедельник						
Тефтели рыбные	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 ягод б/з	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
11 марта						
Вторник						
Котлеты мясные	388	100	15,5	12,75	19,5	277,5
Картофельное отварной	520	180	6,07	9,84	60,48	284,7
Овощи тушеные		60	0	0	1,2	3,6
Компот из смеси сухофруктов	639	200	1,04	0,27	27,5	107
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
12 марта						
Среда						
Пельмени (п/ф) отварные	464	250	10,6	9,3	13,48	181,9
Морковь тушеная	524	60	3,0	6,08	5,57	88,08
Напиток из шиповника		200				
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
13 марта						
Четверг						
Рыба, припущенная с овощами	371	100	13,15	13,5	37,68	280
Гороховое пюре	108	180	8,67	7,98	34,46	140,62
Огурец консервированный		60	0	0	1,2	3,6
Компот из ягод б/з	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
14 марта						
Пятница						
Тефтели мясные в соусе	443	100	18,37	18,59	42,4	436,6
Каша гречневая с маслом		180				
Овощи тушеные	536	60	4,5	4,5	6,37	50,3
Кисель ягоды б/з	592	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						

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; 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 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
10 марта Понедельник					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	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:		
11 марта Вторник					
Завтрак			Обед		
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:		
12 марта Среда					
Завтрак			Обед		
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:		
13 марта Четверг					
Завтрак			Обед		
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:		
14 марта Пятница					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	Суп картофельный с макарон. изд.	140	200/10
Каша пшенная 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:		

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; 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 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
10 марта Понедельник					
Завтрак			Обед		
Макароны с сыром, маслом	672	160	Суп картофельный с рисом	138	200
Икра кабачковая	693	40	Тефтели рыбные	452	90
Чай с сахаром		200	Капуста тушеная	332	150
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный		20/35	Смесь мексиканская б/з	ТТК	60
Фрукт консервированный		100	Компот из ягод б/з	647	180
Молоко		200	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен		28/52
			Стоимость рациона:		
11 марта Вторник					
Завтрак			Обед		
Пельмени (п/ф) отварные	253	200	Борщ с картоф., св., капуст., сметан.	110	200
Гарнир «Ассорти»	591	50	Котлеты мясные	388	90
Напиток из плодов шиповника		200	Картофель отварной		150
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный		20/35	Овощи тушеные		60
			Компот из смеси сухофруктов	639	180
Молоко		200	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен		28/52
			Стоимость рациона:		
12 марта Среда					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	Суп картофельный с горохом	139	200
Каша манная молочная с маслом	161	150	Пельмени (п/ф) отварные	464	200
Чай с сахаром	685	200	Морковь тушеная		60
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничн.		20/35	Напиток из плодов шиповника	524	200
Фрукт консервированный		100	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		
13 марта Четверг					
Завтрак			Обед		
Плов с мясом		200	Борщ с карт.(свекольник) со сметан.	82	200
Огурец консервированный	524	50	Рыба, припущенная с овощами	371	90
Чай с сахаром, лимоном	692	200	Гороховое пюре	108	150
Хлеб пшенично-ржан./Хлеб пшен		20/35	Огурец консервированный		60
			Компот из ягод б/з	647	180
Молоко		200	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен		28/52
			Стоимость рациона:		
14 марта Пятница					
Завтрак			Обед		
Запеканка рисовая с творогом, соус	451	200/50	Суп картофельный с макарон. изд.	140	200
Кисель из концентрата	297	200	Тефтели мясные в соусе	443	90
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничн.		20/35	Каша гречневая с маслом		150
			Овощи тушеные	536	60
			Кисель из ягод б/з	592	180
Молоко		200	Хлеб пшенично-ржан/Хлеб пшен		28/52
			Стоимость рациона:		

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО
И. 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 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
10 марта Понедельник			
Завтрак		Обед	
Сыр твердый, масло сливочное	15/8	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	100	Компот из смеси сухофруктов	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	
11 марта Вторник			
Завтрак		Обед	
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:	
12 марта Среда			
Завтрак		Обед	
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 тушеные	100
		Напиток из плодов шиповника	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	
13 марта Четверг			
Завтрак		Обед	
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:	
14 марта Пятница			
Завтрак		Обед	
Сыр твердый, масло сливочное	15/8	Суп картофельный с макарон. изд.	265
Каша пшенная 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	100	Кисель из ягод б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО

И. 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 5-11 классах, получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО

на 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
10 марта Понедельник			
Завтрак		Обед	
Макаронны с сыром, маслом	160	Суп картофельный с рисом	250
Икра кабачковая	40	Тефтели рыбные	100
Чай с сахаром	200	Капуста тушеная	180
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30/50	Смесь Мексиканская б/з	60
Фрукт консервированный	100	Компот из ягоды б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	
11 марта Вторник			
Завтрак		Обед	
Пельмени (п/ф) отварные	250	Борщ с карт., св. капустой, сметаной	250
Гарнир «Ассорти»	50	Котлеты мясные	100
Напиток из плодов шиповника	200	Картофельное пюре с маслом	180
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30/50	Овощи тушеные	60
		Компот из смеси сухофруктов	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	
12 марта Среда			
Завтрак		Обед	
Сыр твердый, масло сливочное	15/8	Суп картофельный с горохом	250
Каша манная молочная с маслом	150	Пельмени (п/ф) отварные	250
Чай с сахаром	200	Морковь тушеная	60
Хлеб пшенич.-ржаной /Хлеб пшенич.	30/50	Напиток из плодов шиповника	200
Фрукт консервированный	100	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	
13 марта Четверг			
Завтрак		Обед	
Плов с мясом	250	Борщ с карт. (свекольник), сметаной	250
Огурец консервированный	50	Рыба, припущенная с овощами	100
Чай с сахаром, лимоном	200	Гороховое пюре	180
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн.	30/50	Огурец консервированный	60
		Компот ягоды б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн.	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	
14 марта Пятница			
Завтрак		Обед	
Запеканка рисовая с творогом, соус	250/50	Суп картофельный с макарон. изд.	250
Кисель из концентрата	200	Тефтели мясные в соусе	100
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30/50	Каша гречневая с маслом	180
		Овощи тушёные	60
		Кисель ягоды б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн.	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	

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 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
10 марта						
Понедельник						
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:						
11 марта						
Вторник						
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:						
12 марта						
Среда						
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:						
13 марта						
Четверг						
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:						
14 марта						
Пятница						
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:						

Бухгалтер _____
Повар-бригадир _____

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО
Л. В. МедведеваУтверждаю:
ИП Козырева Е.В.

МЕНЮ

для детей, членов семьи участника СВО обучающихся в 1-4 классах
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
10 марта						
Понедельник						
Суп картофельный с рисом	138	200				
Тефтели рыбные в соусе	452	90	14,875	17,57	13,8	269,50
Капуста тушеная	534	150	6,9	9,0	34,2	169,2
Смесь Мексиканская б/з	ТТК	60				
Компот из ягод б/з	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
11 марта						
Вторник						
Борщ с картоф., св., капустой, сметаной	110	200				
Котлеты мясные	388	90	15,5	12,75	19,5	277,5
Картофель отварной с маслом	520	150	6,07	9,84	60,48	284,7
Овощи тушеные		60	0	0	1,2	3,6
Компот из сухофруктов	639	200	1,04	0,27	27,5	107
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
12 марта						
Среда						
Суп картофельный с горохом	139	200				
Пельмени (п/ф) отварные	464	90	10,6	9,3	13,48	181,9
Морковь тушеная	524	60	3,0	6,08	5,57	88,08
Напиток из плодов шиповника		200				
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
13 марта						
Четверг						
Борщ с картоф., (свекольник), сметана	82	200				
Рыба, припущенная с овощами	371	90	13,15	13,5	37,68	280
Гороховое пюре	108	150	8,67	7,98	34,46	140,62
Огурец консервированный		60	0	0	1,2	3,6
Компот из ягод б/з	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
14 марта						
Пятница						
Суп картофельный с макаронами	140	200				
Тефтели мясные в соусе	464	90	10,6	9,3	13,48	181,9
Каша гречневая рассыпчатая	297	150	10,44	9,36	51,12	334,8
Овощи тушеные	536	60	4,5	4,5	6,37	50,3
Кисель ягоды б/з	592	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						

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 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
10 марта						
Понедельник						
Суп картофельный с крупой	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:						
11 марта						
Вторник						
Борщ с картофелем, св., капустой, сметана	110	250	2,44	8,6	10,9	110
Рыба, припущенная с овощами	374	100	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:						
12 марта						
Среда						
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:						
13 марта						
Четверг						
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/мороженых 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:						
14 марта						
Пятница						
Суп картофельный с макаронами	140	250				
Биточки рыбные	468	100	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:						

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 10 – 14 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
10 марта						
Понедельник						
Суп картофельный с рисом	138	250				
Тефтели рыбные	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 ягод б/з	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
11 марта						
Вторник						
Борщ с картофелем, св., капустой, сметан.	110	250				
Котлеты мясные	388	100	15,5	12,75	19,5	277,5
Картофель отварной с маслом	520	180	6,07	9,84	60,48	284,7
Овощи тушеные		60	0	0	1,2	3,6
Компот из сухофруктов	639	200	1,04	0,27	27,5	107
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
12 марта						
Среда						
Суп картофельный с горохом	139	250				
Пельмени (п/ф) отварные	443	250	18,37	18,59	42,4	436,6
Морковь тушеная	524	60	3,0	6,08	5,57	88,08
Напиток из шиповника		200				
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
13 марта						
Четверг						
Борщ с картоф., (свекольник), сметаной	82	250				
Рыба, припущенная с овощами	371	100	13,15	13,5	37,68	280
Гороховое пюре	108	180	8,67	7,98	34,46	140,62
Огурец консервированный		60	0	0	1,2	3,6
Компот из ягод б/з	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
14 марта						
Пятница						
Суп картофельный с макаронами	140	250				
Тефтели мясные в соусе	464	100	10,6	9,3	13,48	181,9
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	10,44	9,36	51,12	334,8
Овощи тушеные	536	60	4,5	4,5	6,37	50,3
Кисель ягоды б/з	592	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						

Бухгалтер

Повар-бригадир

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

Утверждаю:
ИП Козырева Е.В.

МЕНЮ

по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» на 10 – 14 марта 2025г

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
10 марта						
Понедельник						
Суп картофельный с рисом, гов. отв.	250	45,00	2,4	2,17	9,69	68,6
Котлеты мясные	100	85,00	11,9	14,06	11,04	215,6
Тефтели рыбные	100	85,00				
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	25,00	5,1	7,5	36,5	202,8
Мексиканская смесь б/з тушеная	100	70,00	2,03	5,5	6,75	59,11
Компот из ягод б/з	200	35,00	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
11 марта						
Вторник						
Борщ с карт., св. кап., гов. отв., сметаной	250	50,00	2,44	8,6	10,9	110,0
Рыба припущенная	100	105,00	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	50,00	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	50	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
12 марта						
Среда						
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
Пельмени (п/ф) отварные с маслом	150	100,00	19,2	16,1	55,8	402,6
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	100	60,00	1,76	1,67	5,16	34,3
Напиток из шиповника	200	25,00	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
13 марта						
Четверг						
Борщ с карт. (свекольник) гов. отв., см	250	50,00	1,44	10,93	9,74	109,0
Рыба тушеная с овощами	100	105,00	10,52	10,8	30,15	224
Плов с мясом	200	105,00	10,6	9,3	13,48	181,9
Картофельное пюре с маслом	150/5	50,00	14,67	5,78	34,46	241,62
Огурец консервированный	50	25,00	0	0	1,8	7,2
Компот из св/мороженных ягод	200	35,00	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,37	0,3	14,49	70,14
14 марта						
Пятница						
Суп карт. с макаронными изд., гов. отв.	250	45,00	2,15	2,7	14,96	94,6
Тефтели мясные в соусе	100	85,00	18,37	18,59	42,4	436,6
Биточки рыбные	100	85,00	10,9	15,7	10,3	207,2
Гороховое пюре с маслом	150/5	20,00	5,06	8,2	50,4	237,25
Морковь тушеная	100	60,00	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