

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 17 - 21 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
17 марта						
Понедельник						
Макаронные изделия с сыром, маслом	394	210	15,5	18,6	49,7	389,2
Икра из кабачков		40	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:						
18 марта						
Вторник						
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	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:						
19 марта						
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
Кондитерское изделие		20	0,2	0	11,5	49
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:						
20 марта						
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:						
21 марта						
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:						

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 (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов) по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 17 - 21 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
17 марта						
Понедельник						
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	3,9	3,99	-	51,5
Каша молочная манная с маслом	311	150/5	10,2	13,75	42,3	325
Какао на молоке	685	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный		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
Стоимость рациона:						
18 марта						
Вторник						
Вареники (п/ф) отварные с маслом	394	200/10	10,6	12,2	14,18	193,6
Огурец консервированный		35	8,7	10,5	52,2	254
Чай с сахаром, лимоном		200	0,56	2,16	3,92	36,56
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	686	35/20	0,2	0,04	10,2	41
Молоко		200	4,1	0,7	23,54	159,27
Стоимость рациона:						
19 марта						
Среда						
Омлет натуральный с маслом	340	200/10	11,4	18,6	30,9	301,8
Кукуруза консервированная терм. обр.		40	0,32	0,96	1,56	34,8
Чай с сахаром	692	200	2,4	2,4	18,5	109
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:						
20 марта						
Четверг						
Котлеты мясные запечённые	451	90	13,8	11,1	11,1	200
Макаронны отварные с маслом	332	150	6,6	5,0	40,0	235
Морковь тушёная		30				
Компот из смеси сухофруктов (горячий)	639	200	1,04	0,27	42,53	176,7
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:						
21 марта						
Пятница						
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	3,9	3,99	-	51,5
Каша молочная «Дружба» с маслом		150/5	9,9	15,2	59,7	315
Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Фрукты консервированные		100	0,2	0	11,5	76
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:
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 17 - 21 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
17 марта					
Понедельник					
Тефтели мясные	100	12,04	14,66	10,48	205,6
Рис припущенный	180	4,4	7,2	34	221
Огурец консервированный	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:					
18 марта					
Вторник					
Котлеты рыбные «Любительские»	100	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:					
19 марта					
Среда					
Голубцы «Любительские»	100	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:					
20 марта					
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:					
21 марта					
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:					

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 17 - 21 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
17 марта					
Понедельник					
Котлеты мясные	100	13,06	13,87	13,87	232,72
Макаронные изд. отварные с маслом	180	4,8	9,8	38,5	225,8
Огурец консервированный	60	3,2	4,6	8,5	50,5
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
18 марта					
Вторник					
Тефтели мясные в соусе	100	14,6	11,2	12,8	206,3
Гороховое пюре	180	4,4	7,2	34	221
Овощи тушеные	60	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из ягод б/з	180	0,4	0	30,4	68
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
19 марта					
Среда					
Плов с мясом птицы	250	16,8	19,1	20,3	384
Морковь тушеная	60	0,42	1,62	2,9	27,4
Компот из изюма	200	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
20 марта					
Четверг					
Биточки мясные	100	13,06	13,87	13,87	232,72
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7	10,5	52,2	254
Свекла тушеная с сыром	60	2,25	3,7	29,5	59,4
Напиток лимонный	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
21 марта					
Пятница					
Рыба тушеная с овощами	100	13,15	13,5	37,68	280
Картофельное пюре	180	6,67	9,85	39,7	242,8
Огурец соленый	60	0	0	1,2	4,8
Напиток из смеси сухофруктов, шиповника	180	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб 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
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; 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 17 - 21 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
17 марта Понедельник					
Завтрак			Обед		
Макаронные изд. с сыром, маслом	394	210	Суп овощной со сметаной	124	200/10/5
Икра из кабачков		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	Огурец консервированный		60
			Компот из смеси сухофруктов	639	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		
18 марта Вторник					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	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:		
19 марта Среда					
Завтрак			Обед		
			Уха рыбацкая		200
Зап. рис. с творогом, соусом мол.	253	200/50	Голубцы «Любительские»		90
Какао с молоком	693	200	Макаронные изд. отварные	332	150
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		20/35	Сок фруктовый (овощной)		180
Кондитерское изделие		20	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		
20 марта 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:		
21 марта 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 рубленный	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:		

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 17 - 21 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	ВЫХОД	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	ВЫХОД
17 марта Понедельник					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	Суп из овощей со сметаной	99	200
Каша манная молочная с маслом	311	150/5	Котлеты мясные		90
Какао на молоке	685	200	Макаронные изд. отварные с маслом	332	150
Хлеб пшенично-ржаной/ Батон		20/35	Огурец консервированный		60
Фрукт консервированный		100	Компот из смеси сухофруктов	639	180
Молоко		200	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		28/52
				Стоимость рациона:	
18 марта Вторник					
Завтрак			Обед		
Вареники (п/ф) отварные с маслом	394	200/10	Рассольник «Ленинградский», смет.	132	200
Огурец консервированный		35	Тефтели мясные в соусе		90
Чай с сахаром, лимоном	686	200	Гороховое пюре		150
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный		35/20	Овощи тушеные	ТТК-5	60
			Компот из ягод б/з	647	180
Молоко		200	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		28/52
				Стоимость рациона:	
19 марта Среда					
Завтрак			Обед		
Омлет натуральный с маслом	340	200/10	Уха рыбацкая		200
Кукуруза конс. терм. обр.		40	Плов с мясом птицы	436	250
Чай с сахаром	692	200	Морковь тушеная	524	60
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/35	Компот из изюма	638	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		
20 марта Четверг					
Завтрак			Обед		
Котлеты мясные запеченные.		90	Щи с карт., св. кап., сметаной	124	200
Макаронны отварные с маслом	639	150	Биточки мясные	451	90
Морковь тушёная		30	Каша гречневая рассыпчатая с мас.	297	150
Компот из смеси сухофр. (горячий)		200	Свекла тушеная с сыром		60
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный		35/20	Напиток лимонный		180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		
21 марта Пятница					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	Борщ с карт. (свекольник) со смет.	138	200
Каша молочная «Дружба» с маслом	311	150/5	Рыба тушеная с овощами	374	90
Чай с сахаром	685	200	Картофельное пюре	108	150
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		20/35	Огурец соленый		60
Фрукты консервированные		100	Компот из смеси с/ф-тов, шип.	ТТК-3	180
			Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен		28/52
Молоко		200	Стоимость рациона:		

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; детей 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 17 - 21 марта 2025г

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
17 марта Понедельник			
Завтрак		Обед	
Макаронные изделия с сыром, маслом	250	Суп из овощей, сметаной	270
Икра кабачковая	40	Тефтели мясные в соусе	100
Чай с сахаром	200	Рис припущенный	180
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	30/50	Огурец консервированный	100
		Компот из смеси сухофруктов	200
Молоко	200	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70
		Стоимость рациона:	
18 марта Вторник			
Завтрак		Обед	
Сыр твердый, масло сливочное	15/10	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	270
Каша овсяная молочная с маслом	200/10	Котлеты рыбные «Любительские»	100
Кофейный напиток	200	Картофель отварной с маслом	180
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	30/50	Овощи тушеные	100
Фрукт консервированный	100	Компот из св/мороженых ягод	200
Молоко	200	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70
		Стоимость рациона:	
19 марта Среда			
Завтрак		Обед	
		Уха рыбацкая	250
Запеканка рисовая с творогом, соус. мол.	230/50	Голубцы «Любительские»	100
Какао с молоком	200	Макаронные изд. отварные	180
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	30/50	Сок фруктовый (овощной)	200
Кондитерское изделие	20	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	
20 марта Четверг			
Завтрак		Обед	
Тефтели рыбные в соусе	120	Щи с картофелем, кап. св., сметаной	270
Гороховое пюре	180	Жаркое по-домашнему	250
Огурец консервированный	40	Свекла тушеная с сыром	100
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:	
21 марта Пятница			
Завтрак		Обед	
Вареники (п/ф) отварные с маслом	200/10	Борщ с картофелем (свекольник) сметаной	275
Чай с сахаром	200	Шницель мясной рубленый	100
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн	30/50	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Фрукты консервированные	100	Морковь тушеная	100
		Компот из смеси сухофруктов, шиповника	200
Молоко	200	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70
		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 5-11 классах, получающих двухразовое питание

по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 17 - 21 марта 2025г

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
17 марта Понедельник			
Завтрак		Обед	
Сыр твердый, масло сливочное	15/8	Суп из овощей со сметаной	250
Каша манная молочная с маслом	180/5	Котлеты мясные	100
Какао на молоке	200	Макаронные изд. отварные с маслом	180
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	30/50	Огурец консервированный	60
Фрукт консервированный	100	Компот из смеси сухофруктов	200
Молоко	200	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный	40/70
		Стоимость рациона:	
18 марта Вторник			
Завтрак		Обед	
Вареники (п/ф) отварные с маслом	230/10	Рассольник «Ленинградский» со смет.	250
Огурец консервированный	40	Тефтели мясные в соусе	100
Чай с сахаром, лимоном	200	Гороховое пюре	180
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50/30	Овощи тушеные	60
		Компот из ягод б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	
19 марта Среда			
Завтрак		Обед	
Омлет натуральный с маслом	200/10	Уха рыбацкая	250
Кукуруза консервирован. терм. обр.	60	Плов с мясом птицы	280
Чай с сахаром	200	Морковь тушеная	60
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	30/50	Компот из изюма	200
Молоко	200	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный	40/70
		Стоимость рациона:	
20 марта Четверг			
Завтрак		Обед	
Котлеты мясные запечённые	100	Щи с картофелем, св. кап., сметаной	250
Макароны отварные с маслом	180	Биточки мясные	100
Морковь тушеная	30	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
Компот из смеси с/ф (горячий)	200	Свекла тушеная с сыром	60
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50/30	Напиток лимонный	200
Молоко	200	Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный	40/70
		Стоимость рациона:	
21 марта Пятница			
Сыр твердый, масло сливочное	15/8	Борщ с картофелем (свекольник), сметан.	250
Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	Рыба тушеная с овощами	100
Чай с сахаром	200	Картофельное пюре	180
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	30/50	Огурец соленый	60
Фрукты консервированные	100	Напиток из смеси сухофруктов, шиповник	200
		Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничный	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 обучающихся 1-4 классов, членов семьи участника СВО
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 17 - 21 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
17 марта					
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
Огурец консервированный	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:					
18 марта					
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/мороженых 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:					
19 марта					
Среда					
Уха рыбацкая	200	1,44	8,6	10,9	110
Голубцы «Любительские»	90	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:					
20 марта					
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:					
21 марта					
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:					

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 17 - 21 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
17 марта					
Понедельник					
Суп из овощей со сметаной	200	1,82	3,5	9	73
Котлеты мясные	90	13,06	13,87	13,87	232,72
Макаронные изд. отварные с маслом	150	4,8	9,8	38,5	225,8
Огурец консервированный	60	3,2	4,6	8,5	50,5
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
18 марта					
Вторник					
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	107	6,5	12,3	96
Тефтели мясные в соусе	90	14,6	11,2	12,8	206,3
Гороховое пюре	150	4,4	7,2	34	221
Овощи тушеные	60	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из ягод б/з	180	0,4	0	30,4	68
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
19 марта					
Среда					
Уха рыбацкая	200	1,44	8,6	10,9	110
Плов с мясом птицы	250	16,8	19,1	20,3	384
Морковь тушеная	60	0,42	1,62	2,9	27,4
Компот из изюма	180	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
20 марта					
Четверг					
Щи с картофелем, св.. капустой, сметаной	200	1,41	4,7	11,4	105
Биточки мясные	90	13,06	13,87	13,87	232,72
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,7	10,5	52,2	254
Свекла тушеная с сыром	60	2,25	3,7	29,5	59,4
Напиток лимонный	180	0,5	0	23,8	76
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	28/52	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
21 марта					
Пятница					
Борщ с картофелем, (свекольник), сметаной	200	1,1	6,75	11,02	91
Рыба тушеная с овощами	90	13,15	13,5	37,68	280
Картофельное пюре	150	6,67	9,85	39,7	242,8
Огурец соленый	60	0	0	1,2	4,8
Напиток из смеси сухофруктов, шиповника	180	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	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 5-11 классов членов семьи участника СВО
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 17 - 21 марта 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
17 марта					
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
Огурец консервированный	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:					
18 марта					
Вторник					
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	270	1,7	7,8	12,3	102
Котлеты рыбные «Любительские»	100	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:					
19 марта					
Среда					
Уха рыбацкая	250	2,5	10,3	10,9	125
Голубцы «Любительские»	100	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:					
20 марта					
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:					
21 марта					
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:					

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 17 - 21 марта 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
17 марта					
Понедельник					
Суп из овощей со сметаной	250	1,82	4,16	9	75
Котлеты мясные	100	13,06	13,87	13,87	232,72
Макаронные изд. отварные с маслом	180	4,8	9,8	38,5	225,8
Огурец консервированный	60	3,2	4,6	8,5	50,5
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
18 марта					
Вторник					
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	1,7	7,8	12,3	102
Тефтели мясные в соусе	100	14,6	11,2	12,8	206,3
Гороховое пюре	180	4,4	7,2	34	221
Овощи тушеные	60	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из ягод б/з	180	0,4	0	30,4	68
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
19 марта					
Среда					
Уха рыбацкая	250	2,5	10,3	10,9	125
Плов с мясом птицы	280	16,8	19,1	20,3	384
Морковь тушеная	60	0,42	1,62	2,9	27,4
Компот из изюма	200	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
20 марта					
Четверг					
Щи с картофелем, св., капустой, сметаной	250	2,44	8,75	13,4	132
Биточки мясные	100	13,06	13,87	13,87	232,72
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7	10,5	52,2	254
Свекла тушеная с сыром	60	2,25	3,7	29,5	59,4
Напиток лимонный	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:					
21 марта					
Пятница					
Борщ с картофелем, (свекольник), сметаной	250	1,59	7	12,5	95
Рыба тушеная с овощами	100	13,15	13,5	37,68	280
Картофельное пюре	180	6,67	9,85	39,7	242,8
Огурец соленый	60	0	0	1,2	4,8
Напиток из сухофруктов, шиповника	180	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб 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

обедов по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 17 - 21 марта 2025г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
17 марта						
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	100	75,00	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
18 марта						
Вторник						
Рассольник «Ленинградский», гов. отв., см	250	50,00	1,7	7,8	12,3	102
Котлета рыбная «Любительская»	100	85,00	15,04	13,8	16,3	215,6
Тефтели мясные в соусе	100	85,00	12,04	14,66	10,48	205,6
Плов с мясом птицы	200	105,00	1,44	10,56	63,12	334,8
Картофель отварной с маслом	150/5	50,00	3,6	6,5	25	201
Гороховое пюре с маслом	150/5	20,00	6,67	9,85	39,7	242,8
Овощи тушеные	100	75,00	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из ягод б/з	200	35,00	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,1	0,3	12,42	66,9
19 марта						
Среда						
Уха рыбацкая	250	45,00	2,5	10,3	10,9	125
Жаркое по домашнему	250	120,00	16,8	19,1	20,3	384
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	100	60,00	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
20 марта						
Четверг						
Щи с карт., св. кап., гов. отв., сметаной	250	50,00	2,44	8,75	13,4	132
Тефтели рыбные в соусе	100	85,00	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
Свекла тушеная с сыром	100	65,00	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
21 марта						
Пятница						
Борщ с карт. (свекольник), гов. отв., смет.	250	50,00	1,59	7	12,5	95
Рыба тушеная с овощами	100	105,00	15,52	13,66	6,4	191,2
Шницель мясной рубленый	100	100,00	11,8	10,5	17,4	201,3
Вареники (п/ф) отварные с маслом	200/10	70,00	14,2	18,8	38,9	344,5
Картофельное пюре с маслом	150/5	50,00	6,67	9,85	39,7	242,8
Огурец консервированный	50	25,00	0	0	0,6	2,4
Компот из сухофруктов, шиповника	200	25,00	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,1	0,3	12,42	66,9

Бухгалтер

Повар-бригадир