

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 3 – 7 марта 2025г.

Вариант 1

| Наименование блюд и изделий | № рецепт. | выход | Б | Ж | У | Ккал |
|--|-----------|--------------|------|-------|-------|--------|
| 3 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: | | 95,00 | | | | |
| 4 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: | | 95,00 | | | | |
| 5 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: | | 95,00 | | | | |
| 6 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: | | 95,00 | | | | |
| 7 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: | | 95,00 | | | | |

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 3 – 7 марта 2025г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий | № рецепт. | выход | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------------------------------|-----------|--------------|------|-------|-------|--------|
| 3 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: | | 95,00 | | | | |
| 4 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: | | 95,00 | | | | |
| 5 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: | | 95,00 | | | | |
| 6 марта | | | | | | |
| Четверг | | | | | | |
| Котлеты мясные запечённые | 451 | 90 | 13,8 | 11,1 | 11,1 | 200 |
| Макароны 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: | | 95,00 | | | | |
| 7 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: | | 95,00 | | | | |

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ № 19 «Выбор» НГО
 И. 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 3 – 7 марта 2025г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий | выход | Б | Ж | У | Ккал |
|---|--------------|-------|-------|-------|--------|
| 3 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: | 95,00 | | | | |
| 4 марта | | | | | |
| Вторник | | | | | |
| Голубцы «Любительские» | 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: | 95,00 | | | | |
| 5 марта | | | | | |
| Среда | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 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: | 95,00 | | | | |
| 6 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: | 95,00 | | | | |
| 7 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: | 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 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 3 – 7 марта 2025г.

Вариант 1

| Наименование блюд и изделий | выход | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|
| 3 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: | 95,00 | | | | |
| 4 марта | | | | | |
| 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 | | | | |
| 5 марта | | | | | |
| 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 | | | | |
| 6 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: | 95,00 | | | | |
| 7 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: | 95,00 | | | | |

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 3 – 7 марта 2025г.

Вариант 1

| Наименование блюд и изделий | № рецепт. | ВЫХОД | Наименование блюд и изделий | № рецепт. | ВЫХОД |
|-----------------------------------|-----------|--------|-------------------------------------|-----------|---------------|
| 3 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: | | 160,00 |
| 4 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: | | 160,00 |
| 5 марта 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 |
| Кондитерское изделие | | 20 | Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен. | | 28/52 |
| Молоко | | 200 | Стоимость рациона: | | 160,00 |
| 6 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: | | 160,00 |
| 7 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 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
Д.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 3 – 7 марта 2025г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий | № рецепт. | ВЫХОД | Наименование блюд и изделий | № рецепт. | ВЫХОД |
|------------------------------------|-----------|--------|------------------------------------|-----------|---------------|
| 3 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: | | | | | 160,00 |
| 4 марта Вторник | | | | | |
| Завтрак | | | Обед | | |
| Вареники (п/ф) отварные с маслом | 394 | 200/10 | Рассольник «Ленинградский», смет. | 132 | 200 |
| Огурец консервированный | | 35 | Голубцы «Любительские» | | 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: | | | | | 160,00 |
| 5 марта Среда | | | | | |
| Завтрак | | | Обед | | |
| Омлет натуральный с маслом | 340 | 200/10 | Уха рыбацкая | | 200 |
| Кукуруза конс. терм. обр. | | 40 | Жаркое по-домашнему | 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: | | 160,00 |
| 6 марта Четверг | | | | | |
| Завтрак | | | Обед | | |
| Котлеты мясные запеченные. | | 90 | Щи с карт., св. кап., сметаной | 124 | 200 |
| Макаронные отварные с маслом | 639 | 150 | Биточки мясные | 451 | 90 |
| Морковь тушеная | | 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: | | 160,00 |
| 7 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: | | 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; 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 3 – 7 марта 2025г

Вариант 1

| Наименование блюд и изделий | выход | Наименование блюд и изделий | выход |
|--|--------|---|---------------|
| 3 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: | 160,00 |
| 4 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» | 120 |
| Кофейный напиток | 200 | Картофель отварной с маслом | 180 |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн | 30/50 | Овощи тушеные | 100 |
| Фрукт консервированный | 100 | Компот из св/мороженных ягод | 200 |
| Молоко | 200 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 40/70 |
| | | Стоимость рациона: | 160,00 |
| 5 марта Среда | | | |
| Завтрак | | Обед | |
| | | Уха рыбацкая | 250 |
| Запеканка рисовая с творогом, соус. мол. | 230/50 | Голубцы «Любительские» | 130 |
| 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: | 160,00 |
| 6 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: | 160,00 |
| 7 марта Пятница | | | |
| Завтрак | | Обед | |
| Вареники с творогом (п/ф) отв. 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: | 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; 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 3 – 7 марта 2025г

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий | выход | Наименование блюд и изделий | выход |
|------------------------------------|--------|---|---------------|
| 3 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: | 160,00 |
| 4 марта Вторник | | | |
| Завтрак | | Обед | |
| Вареники (п/ф) отварные с маслом | 230/10 | Рассольник «Ленинградский» со смет. | 250 |
| Огурец консервированный | 40 | Голубцы «Любительские» | 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: | 160,00 |
| 5 марта Среда | | | |
| Завтрак | | Обед | |
| Омлет натуральный с маслом | 200/10 | Уха рыбацкая | 250 |
| Кукуруза консервирован. терм. обр. | 60 | Жаркое по-домашнему | 250 |
| 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: | 160,00 |
| 6 марта Четверг | | | |
| Завтрак | | Обед | |
| Котлеты мясные запечённые | 100 | Щи с картофелем, св. кап., сметаной | 250 |
| Макаронны 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: | 160,00 |
| 7 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: | 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 3 – 7 марта 2025г.

Вариант 1

| Наименование блюд и изделий | выход | Б | Ж | У | Ккал |
|---|--------------|-------|-------|-------|-------|
| 3 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: | 95,00 | | | | |
| 4 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: | 95,00 | | | | |
| 5 марта | | | | | |
| 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 | | | | |
| 6 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: | 95,00 | | | | |
| 7 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: | 95,00 | | | | |

Бухгалтер

Повар-бригадир

(Handwritten signatures)

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 3 – 7 марта 2025г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий | выход | Б | Ж | У | Ккал |
|---|--------------|-------|-------|-------|--------|
| 3 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: | 95,00 | | | | |
| 4 марта | | | | | |
| Вторник | | | | | |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 107 | 6,5 | 12,3 | 96 |
| Голубцы «Любительские» | 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: | 95,00 | | | | |
| 5 марта | | | | | |
| Среда | | | | | |
| Уха рыбацкая | 200 | 1,44 | 8,6 | 10,9 | 110 |
| Жаркое по-домашнему | 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: | 95,00 | | | | |
| 6 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: | 95,00 | | | | |
| 7 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: | 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 3 – 7 марта 2025г.

Вариант 1

| Наименование блюд и изделий | выход | Б | Ж | У | Ккал |
|--|--------------|-------|-------|-------|-------|
| 3 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: | 95,00 | | | | |
| 4 марта | | | | | |
| 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/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 | | | | |
| 5 марта | | | | | |
| 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 | | | | |
| 6 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: | 95,00 | | | | |
| 7 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: | 95,00 | | | | |

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

Согласовано:
 Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО
 И. 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 3 – 7 марта 2025г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий | выход | Б | Ж | У | Ккал |
|---|--------------|-------|-------|-------|--------|
| 3 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: | 95,00 | | | | |
| 4 марта | | | | | |
| Вторник | | | | | |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250 | 1,7 | 7,8 | 12,3 | 102 |
| Голубцы «Любительские» | 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: | 95,00 | | | | |
| 5 марта | | | | | |
| Среда | | | | | |
| Уха рыбацкая | 250 | 2,5 | 10,3 | 10,9 | 125 |
| Жаркое по-домашнему | 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: | 95,00 | | | | |
| 6 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: | 95,00 | | | | |
| 7 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: | 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 3 – 7 марта 2025г.

| Наименование блюд и изделий | выход | цена | Б | Ж | У | Ккал |
|---|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 3 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 |
| 4 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 | 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 |
| 5 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 |
| 6 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 |
| 7 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 _____