

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



Утверждаю:
И.И. 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 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
31 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:		105,00				
1 апреля						
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:		105,00				
2 апреля						
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:		105,00				
3 апреля						
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:		105,00				
4 апреля						
Пятница						
Сыр твердый, масло сливочное		15/8	3,9	3,99	-	51,5
Каша пшенная молочная	311	150/10	9,3	15,2	52,03	292,6
Чай с сахаром	685	200	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	4,1	0,7	23,54	159,27
Фрукт консервированный		100				
Молоко		200	5,6	6,4	8,2	112,0
Стоимость рациона:		105,00				

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 (без учёта с ОВЗ и детей-инвалидов)
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
31 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:		105,00				
1 апреля						
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:		105,00				
2 апреля						
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:		105,00				
3 апреля						
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:		105,00				
4 апреля						
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:		105,00				

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 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 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
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:		105,00				
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:		105,00				
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:		105,00				
Четверг						
Плов с мясом	443	280	18,37	18,59	42,4	436,6
Зеленый горошек терм. обр.		100	1,8	0,4	4,38	38,8
Компот из св/мороженных ягод	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:		105,00				
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:		105,00				

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 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
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:		105,00				
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:		105,00				
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:		105,00				
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:		105,00				
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:		105,00				

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 1-4 классах, получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий		№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
Понедельник						
Завтрак				Обед		
Сыр твердый, масло сливочное			15/8	Суп картофельный с рисом	138	210
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:		177,00
Вторник						
Завтрак				Обед		
Омлет натуральный с маслом	340		200/10	Борщ с карт., св. кап., сметаной	110	215
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:		177,00
Среда						
Завтрак				Обед		
Зап. творожная с соусом мол.	272		200/50	Суп картофельн., с горохом, гренки	139	210
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:		177,00
Четверг						
Завтрак				Обед		
Тефтели мясные в соусе	462		90	Борщ с карт. (свекольник), сметаной	82	215
Макарон. изд. отварные	332		150	Плов с мясом	443	250
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:		177,00
Пятница						
Завтрак				Обед		
Сыр твердый, масло сливочное			15/8	Суп картофельный с макарон. изд.	140	210
Каша пшеничная молочная с маслом	311		160	Биточки рыбные		90
Чай с сахаром	685		200	Гороховое пюре с маслом	108	155
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:		177,00

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:

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

МЕНЮ

для детей с ОВЗ и детей-инвалидов; граждан РФ, Украины, ДНР, ЛНР, вынужденно покинувших территории и экстренно прибывших на территории РФ; 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 12 - 16 мая 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий		№ рецепт.	выход	Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход
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:			177,00
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:			177,00
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:			177,00
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:			177,00
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:			177,00

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 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 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
Понедельник			
Завтрак		Обед	
Сыр твердый, масло сливочное	15/8	Суп картофельный с рисом	260
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:	177,00
Вторник			
Завтрак		Обед	
Омлет натуральный с маслом	220/10	Борщ с карт., св. кап., сметаной	265
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:	177,00
Среда			
Завтрак		Обед	
Запеканка с творогом, соус мол.	250/50	Суп картофельный с горохом, гренки	260
Какао на молоке	200	Котлета Домашняя	100
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	30/50	Картофельное пюре с маслом	180
		Овощи тушёные	100
		Напиток из плодов шиповника	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	177,00
Четверг			
Завтрак		Обед	
Тефтели мясные в соусе	100	Борщ с карт. (свекольник), сметаной	265
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:	177,00
Пятница			
Завтрак		Обед	
Сыр твердый, масло сливочное	15/8	Суп картофельный с макарон. изд.	260
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	Биточки рыбные	120
Чай с сахаром	200	Гороховое пюре с маслом	180
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	30/50	Морковь тушеная	100
Фрукт консервированный	100	Кисель из ягод б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничн	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	177,00

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 12 – 16 мая 2025 г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Наименование блюд и изделий	выход
Понедельник			
Завтрак		Обед	
Макароны 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:	177,00
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:	177,00
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:	177,00
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 пшенич.	30/50	Огурец консервированный	60
		Компот ягоды б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшенич.	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	177,00
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 тушеные	60
		Кисель ягоды б/з	200
		Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшенич.	40/70
Молоко	200	Стоимость рациона:	177,00

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 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
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:						
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:						
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:						
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/мороженных 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:						
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		
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 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
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:						
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:						
Среда						
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:						
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:						
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 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
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:						
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:						
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:						
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/мороженных ягод	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
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 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
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:						
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:						
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:						
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:						
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.

КОЗЫРЕВА
Елена Викторовна

МЕНЮ

по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» на 12 – 16 мая 2025г

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	Урай	Ккал
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
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
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
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
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