

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

Утверждаю  
 ИП Козырева Е.В.  
 Елена Викторовна  
 ОГРН 31228082360018  
 Индивидуальный предприниматель  
 ИНН 250824596205  
 Республика Коми, г. Находка

### МЕНЮ

на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 6,5 до 10 лет  
 по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО

| Наименование блюд и изделий                           | выход     | Кккал  | Наименование блюд и изделий             | выход         | Кккал   |
|-------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------------------|---------------|---------|
| <b>16 июня</b>                                        |           |        |                                         |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                        |           |        | <b>Обед</b>                             |               |         |
| Макаронные изделия с сыром, маслом                    | 150/15/10 | 292    | Щи с картофелем, св., капустой со смет. | 215           | 93,4    |
| Икра из кабачков (термообработка)                     | 30        | 34,8   | Фрикадельки мясные в соусе              | 100           | 214     |
| Чай с сахаром, молоком                                | 200       | 35     | Рис припущенный                         | 150           | 241     |
| Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн                    | 20/40     | 116,12 | Огурец свежий в нарезку                 | 60            | 2,4     |
| Фрукт (яблоко)                                        | 180       | 115    | Кисель из концентрата                   | 180           | 176,7   |
|                                                       |           |        | Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной    | 60/32         | 140/105 |
| <b>Итого: Энергетическая ценность за день 1566,15</b> |           |        |                                         |               |         |
|                                                       |           |        | Стоимость рациона:                      | <b>178,35</b> |         |
| <b>17 июня</b>                                        |           |        |                                         |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                        |           |        | <b>Обед</b>                             |               |         |
| Сыр твердый, масло слив., (порционно)                 | 15/10     | 137    | Рассольник Ленинградский со сметаной    | 215           | 142     |
| Каша овсяная молочная с маслом                        | 260/5     | 320    | Тефтели рыбные в соусе                  | 90            | 222     |
| Чай с сахаром                                         | 200       | 35     | Картофельное пюре с маслом              | 150           | 168     |
| Батон нарезной                                        | 40        | 68,97  | Зелёный горошек (термообработка)        | 60            | 34,8    |
| Хлеб ржаной-пшеничный                                 | 20        | 77,4   | Компот из ягод (смородина)              | 180           | 103,14  |
|                                                       |           |        | Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной    | 60/32         | 140/105 |
| <b>Итого: Энергетическая ценность за день 1554,04</b> |           |        |                                         |               |         |
|                                                       |           |        | Стоимость рациона:                      | <b>178,35</b> |         |
| <b>18 июня</b>                                        |           |        |                                         |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                        |           |        | <b>Обед</b>                             |               |         |
| Вареники с творогом отварные с маслом                 | 210/10    | 306    | Суп картофельн., с рыбными консервами   | 250           | 135,05  |
| Кукуруза консервированная термообраб.                 | 40        | 36,56  | Котлета мясная запеченная               | 90            | 168     |
| Кофейный напиток                                      | 200       | 98,1   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом     | 150/5         | 216     |
| Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн                    | 20/40     | 116,12 | Морковь тушеная                         | 60            | 27,4    |
| Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке        | 30        | 166    | Сок фруктовый (мультифрукт)             | 180           | 88      |
|                                                       |           |        | Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной    | 60/32         | 140/105 |
| <b>Итого: Энергетическая ценность за день 1602,96</b> |           |        |                                         |               |         |
|                                                       |           |        | Стоимость рациона:                      | <b>178,35</b> |         |
| <b>19 июня</b>                                        |           |        |                                         |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                        |           |        | <b>Обед</b>                             |               |         |
| Запеканка рисовая с творогом, мол соус.               | 150/30    | 310,84 | Борщ с картоф., св., капустой, сметаной | 215           | 128,4   |
| Какао с молоком                                       | 180       | 112,5  | Курица тушёная с соусом                 | 90            | 158,8   |
| Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн                    | 20/40     | 68,97  | Макаронные изд. отварные                | 150           | 202,8   |
| Напиток кисломолочный «Снежок»                        | 150       | 112    | Помидор свежий в нарезку                | 60            | 36,56   |
|                                                       |           |        | Компот из смеси сухофруктов             | 180           | 176,7   |
|                                                       |           |        | Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной    | 60/32         | 140/105 |
| <b>Итого: Энергетическая ценность за день 1553,3</b>  |           |        |                                         |               |         |
|                                                       |           |        | Стоимость рациона:                      | <b>178,35</b> |         |
| <b>20 июня</b>                                        |           |        |                                         |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                        |           |        | <b>Обед</b>                             |               |         |
| Масло сливочное (порционно)                           | 10        | 77     | Суп картофельный с горохом              | 200/10        | 171     |
| Каша манная молочная с маслом                         | 180       | 234    | Голубцы мясные «Любительские»           | 100           | 156     |
| Чай с сахаром, лимоном                                | 200       | 161    | Картофель запеченный                    | 150           | 181,5   |
| Булочка «Детская»                                     | 60        | 41     | Свекла тушеная                          | 60            | 78,82   |
| Фрукт                                                 | 120       | 118    | Сок фруктовый (яблочный)                | 180           | 88      |
|                                                       |           |        | Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной    | 60/32         | 140/105 |
| <b>Итого: Энергетическая ценность за день 1552,05</b> |           |        |                                         |               |         |
|                                                       |           |        | Стоимость рациона:                      | <b>178,35</b> |         |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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

Утверждаю  
ИП Козырева Е.В.  
Елена Викторовна

**МЕНЮ**  
**на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 10 до 15 лет (включительно)**  
**по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО**

| Наименование блюд и изделий                           | выход     | Ккал   | Наименование блюд и изделий              | выход         | Ккал    |
|-------------------------------------------------------|-----------|--------|------------------------------------------|---------------|---------|
| <b>16 июня</b>                                        |           |        |                                          |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                        |           |        | <b>Обед</b>                              |               |         |
| Макаронные изделия с сыром, маслом                    | 200/15/10 | 373,5  | Щи из свежей капусты, сметана            | 275           | 93,4    |
| Икра из кабачков (термообработка)                     | 30        | 34,8   | Фрикадельки мясные в соусе               | 100           | 237     |
| Чай с сахаром, молоком                                | 200       | 40     | Рис припущенный                          | 180           | 201     |
| Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич                      | 20/40     | 206,25 | Огурец свежий в нарезку                  | 100           | 3,9     |
| Фрукт (яблоко)                                        | 180       | 118    | Кисель из концентрата                    | 200           | 176,7   |
|                                                       |           |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный     | 80/50         | 187/150 |
| <b>Итого: Энергетическая ценность за день 1822,19</b> |           |        |                                          |               |         |
|                                                       |           |        | Стоимость рациона:                       | <b>201,12</b> |         |
| <b>17 июня</b>                                        |           |        |                                          |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                        |           |        | <b>Обед</b>                              |               |         |
| Сыр твердый, масло слив. (порционно)                  | 20/10     | 137    | Рассольник Ленинградский со сметаной     | 275           | 147     |
| Каша овсяная молочная с маслом                        | 300       | 348    | Тефтели рыбные в соусе                   | 120           | 259,3   |
| Чай с сахаром                                         | 200       | 35     | Картофельное пюре с малом                | 180           | 178     |
| Батон нарезной/Хлеб                                   | 50/30     | 206    | Зеленый горошек терм. обр.               | 100           | 40,8    |
|                                                       |           |        | Компот из ягод (смородина)               | 200           | 103,14  |
|                                                       |           |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный     | 80/50         | 187/150 |
| <b>Итого: Энергетическая ценность за день 1792,13</b> |           |        |                                          |               |         |
|                                                       |           |        | Стоимость рациона:                       | <b>201,12</b> |         |
| <b>18 июня</b>                                        |           |        |                                          |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                        |           |        | <b>Обед</b>                              |               |         |
| Вареники с творогом отварные с маслом                 | 230/10    | 308    | Суп карт. с рыбными консервами           | 250           | 135,05  |
| Кукуруза сладкая консервир., терм. обр.               | 40        | 36,56  | Котлета мясная запеченная                | 100           | 178     |
| Кофейный напиток                                      | 200       | 98,1   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом      | 180/10        | 226     |
| Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб                             | 30/50     | 206,25 | Морковь тушеная                          | 100           | 27,4    |
| Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке        | 45        | 186    | Сок фруктовый (мультифрукт)              | 200           | 88      |
|                                                       |           |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный     | 80/50         | 187/150 |
| <b>Итого: Энергетическая ценность за день 1827</b>    |           |        |                                          |               |         |
|                                                       |           |        | Стоимость рациона:                       | <b>201,12</b> |         |
| <b>19 июня</b>                                        |           |        |                                          |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                        |           |        | <b>Обед</b>                              |               |         |
| Запеканка рисовая с творогом, мол соус.               | 200/30    | 332    | Борщ с картофелем, св. капуст., сметаной | 275           | 128,4   |
| Какао с молоком                                       | 180       | 112,5  | Курица тушеная в соусе                   | 100           | 161     |
| Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб                             | 30/50     | 206,25 | Макаронные изд. отварные                 | 180           | 206     |
| Напиток кисломолочный «Снежок»                        | 180       | 112    | Помидор свежий в нарезку                 | 100           | 38      |
|                                                       |           |        | Компот из смеси сухофруктов              | 200           | 176,7   |
|                                                       |           |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный     | 80/50         | 187/150 |
| <b>Итого: Энергетическая ценность за день 1810,49</b> |           |        |                                          |               |         |
|                                                       |           |        | Стоимость рациона:                       | <b>201,12</b> |         |
| <b>20 июня</b>                                        |           |        |                                          |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                        |           |        | <b>Обед</b>                              |               |         |
| Масло сливочное (порционно)                           | 10        | 77     | Суп картофельный с горохом               | 275           | 181     |
| Каша манная молочная с маслом                         | 250       | 325    | Голубцы мясные «Любительские»            | 120           | 196,75  |
| Чай с сахаром, лимоном                                | 200       | 161    | Картофель запеченный                     | 180           | 201,5   |
| Булочка «Детская»                                     | 60        | 41     | Свекла тушеная                           | 100           | 78,82   |
| Фрукт                                                 | 120       | 118    | Сок фруктовый (яблочный)                 | 200           | 88      |
|                                                       |           |        | Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный     | 80/50         | 187/150 |
| <b>Итого: Энергетическая ценность за день 1805,71</b> |           |        |                                          |               |         |
|                                                       |           |        | Стоимость рациона:                       | <b>201,12</b> |         |

Бухгалтер

Повар-бригадир