



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



Утверждаю
ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

Меню по типу завтраков для учащихся льготных категорий 5-11 классы
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 20-24 октября 2025г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
Понедельник	5-11кл.		Понедельник	5-11кл.	
Обед:			Обед:		
Тефтели мясные к/м в соусе	100	221,4	Котлеты мясные	100	216
Рис припущенный	180	250	Макаронные изд. отварные с маслом	180	228
Огурец в нарезку	100	5,8	Огурец в нарезку	100	5,8
Компот из смеси сухофруктов	200	110	Компот из смеси сухофруктов	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Вторник			Вторник		
Обед:			Обед:		
Котлеты рыбные «Любительская»	100	215,6	Тефтели мясные в соусе	100	221,4
Картофель отварной с маслом	180	231	Гороховое пюре	180	242,8
Овощи тушеные	100	36,8	Овощи тушёные	100	80,3
Компот из ягод	200	142	Компот из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона: 105		
Среда			Среда		
Обед:			Обед:		
Голубцы « Любительские»	120	216,3	Плов с мясом птицы	280	406,6
Макаронные изделия отварные	180	225,8	Морская капуста тушёная	100	90
Сок фруктовый	200	106	Компот из изюма	200	140,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Четверг			Четверг		
Обед:			Обед:		
Жаркое по-домашнему	280	430	Биточки мясные	100	228
Помидор в нарезку	100	13,2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	262,5
Кисель из ягод	200	76	Свекла тушёная с сыром	100	59,4
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Напиток лимонный	200	93
Стоимость рациона:105			Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Пятница			Пятница		
Обед:			Обед:		
Шницель мясной рубленый	100	201,3	Рыба тушёная с овощами	100	191,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	262,5	Картофельное пюре	180	219
Кабачки припущенные с маслом	100	81	Огурец в нарезку	100	5,8
Компот из яблок	200	124	Компот из смеси сухофруктов , шиповник	200	126
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____



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



Утверждаю
ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

Меню обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 20-24 октября 2025г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник	1-4кл.		5-11кл.		Понедельник	1-4 кл.		5-11кл.	
Обед:					Обед:				
Суп овощной со сметаной	200	104,8	250	131	Суп из овощей со сметаной	200	104,8	250	131
Тефтели мясные к/м в соусе	90	208,6	100	221,4	Котлеты мясные	90	202	100	216
Рис припущенный	150	241	180	250	Макаронные изд. отварные с маслом	150	202,8	180/5	228
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,8	Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,8
Компот из смеси сухофруктов	180	110	200	110	Компот из смеси сухофруктов	200	110	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				
Вторник					Вторник				
Обед:					Обед:				
Рассольник «Ленинградский», сметана	200	106	250	106	Рассольник «Ленинградский», сметана	200	106	250	106
Котлеты рыбные «Любительская»	90	205,6	100	215,6	Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	221,4
Картофель отварной с маслом	150	201	180	231	Гороховое пюре	150	241,6	180	242,8
Овощи тушеные	60	34,8	100	36,8	Овощи тушёные	60	48,6	100	80,3
Компот из ягод	200	142	200	142	Компот из ягод б/з	200	142	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона: 105				
Среда					Среда				
Обед:					Обед:				
Уха рыбацкая	200	118,9	250	148,6	Уха рыбацкая	200	118,9	250	148,6
Голубцы «Любительские»	120	206,3	120	216,3	Плов с мясом птицы	250	390,6	280	406,6
Макаронные изделия отварные	150	202,8	180	225,8	Морская капуста тушёная	60	54	100	90
Сок фруктовый	180	106	200	106	Компот из изюма	180	130,5	200	140,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				
Четверг					Четверг				
Обед:					Обед:				
Суп картофельный с клёцками	200	146,7	250	146,7	Суп картофельный с клёцками	200	146,7	250	146,7
Жаркое по-домашнему	250	384	280	430	Биточки мясные	90	218	100	228
Помидор в нарезку	60	8,2	100	13,2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	240	180	262,5
Кисель из ягод	200	76	200	76	Свекла тушёная с сыром	60	46,4	100	59,4
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Напиток лимонный	200	93	200	93
Стоимость рациона:105					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Пятница					Пятница				
Обед:					Обед:				
Борщ с картофелем, капуста ,сметана	200	126,3	250	135,8	Борщ с картофелем, капуста, сметана	200	138,5	250	143,3
Шницель мясной рубленный	90	199,3	100	201,3	Рыба тушёная с овощами	90	159	100	191,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	240	180	262,5	Картофельное пюре	150	183	180	219
Кабачки припущенные с маслом	60	40,6	100	81	Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,8
Компот из яблок	180	124	200	124	Компот из смеси сухофруктов , шиповник	200	126	200	126
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО

Л. В. Медведева

Утверждаю

ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ)

Вариант 1

получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» на 20-24 октября 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник	Завтрак	1-4кл.	5-11кл.	ккал	Понедельник	Завтрак	1-4кл.	5-11кл.	ккал
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное	10/8	117	20/10	154
Макаронные изделия с сыром	200	341	250	415	Каша молочная рисовая	230	240	250	285
Икра из кабачков	40	24,3	100	81,7	Какао на молоке	200	95	200	95
Чай с сахаром	200	35	200	35	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	30/50	217,1
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	30/50	217,1	Молоко	200	112		
Молоко	200	112							
Обед:					Обед:				
Суп овощной со сметаной	200	104,8	250	131	Суп из овощей со сметаной	200	104,8	250	131
Тефтели мясные к/м в соусе	90	208,6	100	221,4	Котлеты мясные	90	202	100	216
Рис припущенный	150	241	180	250	Макаронные изд. отварные с маслом	150	202,8	180	228
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,8	Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,8
Компот из смеси сухофруктов	180	110	200	110	Компот из смеси сухофруктов	200	110	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 177					Стоимость рациона: 177				
Вторник	Завтрак				Вторник	Завтрак			
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	154
Каша овсяная молочная с маслом	150	191,6	210	227	Вареники с картоф., (п/ф) от., с маслом	150	318	200	387
Кофейный напиток	200	119	200	119	Чай с лимоном, сахаром или мёдом	200	53	200	53
Хлеб пшеничный - ржаной/Хлеб пшенич.	20/35	122	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	30/50	217,1
Фрукт	100	95	100	95	Фрукт	100	95	100	95
Молоко	200	112			Молоко	200	112		
Обед:					Обед:				
Рассольник «Ленинградский», сметана	200	106	250	106	Рассольник «Ленинградский», сметана	200	106	250	106
Котлета рыбная «Любительская»	90	205,6	100	215,6	Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	221,4
Картофель отварной с маслом	150	201	180	231	Гороховое пюре	150	241,6	180	242,8
Овощи тушеные	60	34,8	100	36,8	Овощи тушёные	60	48,6	100	80,3
Компот из ягод	200	142	200	142	Компот из ягод б/з	200	142	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 177					Стоимость рациона: 177				
Среда	Завтрак				Среда	Завтрак			
Масло сливочное	10	77	10	77	Масло сливочное	10	77	10	77
Запекан. рис. с твор., соус мол. или мёдом	180/50	288	200/50	326,2	Омлет натуральный	165	322,1	210	342,1
Какао на молоке	200	95	200	95	Кукуруза консервированная	40	52	40	52
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	30/50	217,1	Чай с сахаром	200	35	200	35
Кондитерское изделие	30	103	30	103	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	30/50	217,1
Молоко	200	112			Кондитерское изделие	30	103	30	103
Обед:					Обед:				
Уха рыбацкая	200	118,9	250	148,6	Уха рыбацкая	200	118,9	250	148,6
Голубцы «Любительские»	120	206,3	120	216,3	Плов с мясом птицы	250	390,6	280	406,6
Макаронные изделия отварные	150	202,8	180	225,8	Морская капуста тушёная	60	54	100	90
Сок фруктовый	180	106	200	106	Компот из изюма	180	130,5	200	140,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 177					Стоимость рациона: 177				
Четверг	Завтрак				Четверг	Завтрак			
Тефтели рыбные с соусом	90	179,5	100	212,3	Котлеты мясные запечённые	90	198	100	208
Гороховое пюре	150	241,6	180	242,8	Макароны отварные с маслом	150	202,8	180	228
Огурец свежий в нарезку	30	3,8	40	2,4	Помидор свежий	30	3,8	60	4,8
Чай с сахаром, лимоном	200	53	200	53	Чай с шиповником	200	51	200	51
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	30/50	217,1
Молоко	200	112			Молоко	200	112		
Обед:					Обед:				
Суп с клёцками	200	146,7	250	146,7	Суп картофельный с клёцками	200	146,7	250	146,7
Жаркое по-домашнему	250	384	280	430	Биточки мясные	90	218	100	228
Помидор в нарезку	60	8,2	100	13,2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	240	180	262,5
Кисель из ягод	200	76	200	76	Свекла тушёная с сыром	60	46,4	100	59,4
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5	Напиток лимонный	200	93	200	93
Стоимость рациона: 177					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Пятница	Завтрак				Пятница	Завтрак			
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	154
Вареники (п/ф) отварные с маслом	230	318	250	387	Каша молочная «Дружба» с маслом	230	238	250	254,4
Чай с сахаром	200	35	200	35	Кофейный напиток	200	119	200	119
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	30/50	217,1
Молоко	200	112			Молоко	200	112		
Обед:					Обед:				
Борщ с картофелем, капуста, сметана	200	126,3	250	135,8	Борщ с картофелем, капуста, сметана	200	138,5	250	143,3
Шницель мясной рубленый	90	199,3	100	201,3	Рыба тушёная с овощами	90	159	120	191,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	240	180	262,5	Картофельное пюре	150	183	180	219
Кабачки припущенные с маслом	60	40,6	100	81	Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,8
Компот из яблок	180	124	200	124	Компот из смеси сухофруктов, шиповник	200	126	200	126
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 177					Стоимость рациона: 177				

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО
Медведева
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 20-24 октября 2025г.
Вариант 1

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
Понедельник					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Макаронные изделия с сыром	200	341	Каша молочная рисовая	230	240
Икра из кабачков	40	24,3	Какао на молоке	200	95
Чай с сахаром	200	35	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122			
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Вторник					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Каша молочная овсяная с маслом	150	191,6	Вареники с карт.,(п/ф) от., с маслом	150	245
Кофейный напиток	200	119	Чай с лимоном, сахаром или мёдом	200	53
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Фрукт	100	95	Фрукт	100	95
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Среда					
Масло сливочное	10	77	Масло сливочное	10	77
Запекан. рис. с твор. соус мол. или мёдом	180/50	288	Омлет натуральный	165	322,1
Какао на молоке	200	95	Кукуруза консервированная	40	52
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Чай с сахаром	200	35
Кондитерское изделие	30	103	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
			Кондитерское изделие	30	103
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Четверг					
Тефтели рыбные с соусом	90	179,5	Котлеты мясные запечённые	90	198
Гороховое пюре	150	241,6	Макароны отварные с маслом	150	202,8
Огурец в нарезку	30	3,8	Помидор свежий	30	3,8
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Чай с сахаром или мёдом	200	51
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Пятница					
Сыр, масло (порционно)	10/8	117	Сыр, масло (порционно)	10/8	117
Вареники с карт. (п/ф) отв. с маслом	230	318	Каша молочная «Дружба» с маслом	230	238
Чай с сахаром	200	35	Кофейный напиток	200	119
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					

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 20-24 октября 2025г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник						
Суп из овощей со сметаной, гов. отв.	250	45,00	1,82	4,16	9	75
Котлеты мясные	100	90,00	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	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	25,00	0,4	0	25,4	110
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
Вторник						
Рассольник «Ленинградский», гов. отв., см	250	55,00	1,7	7,8	12,3	102
Котлета рыбная «Любительская»	100	90,00	15,04	13,8	16,3	215,6
Тефтели мясные в соусе	100	90,00	12,04	14,66	10,48	205,6
Плов с мясом птицы	250	115,00	1,44	10,56	63,12	334,8
Картофель отварной с маслом	150	50,00	3,6	6,5	25	201
Гороховое пюре с маслом	150	20,00	6,67	9,85	39,7	242,8
Овощи тушеные (кабачки, перец, баклаж.)	100	65,00	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из ягод	200	35,00	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
Среда						
Уха рыбацкая	250	50,00	2,5	10,3	10,9	125
Жаркое по домашнему	250	125,00	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	25,00	5,1	7,5	36,5	202,8
Помидор в нарезку	100	30,00	0	0	1,8	7,2
Морковь тушеная	100	60,00	0,54	3,84	4,94	38
Компот из изюма	200	25,00	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
Четверг						
Суп картофельный с клёцками	250	45,00	2,44	8,75	13,4	132
Тефтели рыбные в соусе	100	90,00	16,8	19,1	20,3	384
Биточки мясные паровые	100	90,00	12,8	14,6	10,59	236
Каша гречневая с маслом	150	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	10,00	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
Пятница						
Борщ с карт. гов. отв., смет.	250	55,00	1,59	7	12,5	95
Рыба тушеная с овощами	100	110,00	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	70,00	14,2	18,8	38,9	344,5
Картофельное пюре с маслом	150	50,00	6,67	9,85	39,7	242,8
Огурец в нарезку	50	25,00	0	0	1,8	7,2
Компот из сухофруктов, шиповника	200	25,00	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9

Бухгалтер

Повар-бригадир