

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

Утверждаю  
ИП Козырева Е. В.

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

| Наименование блюд и изделий             | выход     | Ккал   | Наименование блюд и изделий                | выход         | Ккал           |
|-----------------------------------------|-----------|--------|--------------------------------------------|---------------|----------------|
| <b>27 октября</b>                       |           |        |                                            |               |                |
| <b>Завтрак</b>                          |           |        | <b>Обед</b>                                |               |                |
| Макаронные изделия с сыром, маслом      | 150/15/10 | 292    | Щи с картофелем, св., капустой со сметаной | 215           | 93,4           |
| Икра из кабачков (термообработка)       | 30        | 34,8   | Фрикадельки мясные в соусе                 | 100           | 214            |
| Чай с сахаром, молоком                  | 200       | 69     | Рис припущенный                            | 150           | 241            |
| Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшенич.      | 20/40     | 116,12 | Огурец свежий в нарезку                    | 60            | 2,4            |
| Фрукт                                   | 100       | 118    | Кисель из концентрата                      | 180           | 176,7          |
|                                         |           |        | Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной        | 60/32         | 245,7          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                            |               | <b>1603,15</b> |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                            | <b>178,35</b> |                |
| <b>28 октября</b>                       |           |        |                                            |               |                |
| <b>Завтрак</b>                          |           |        | <b>Обед</b>                                |               |                |
| Сыр, масло сливочное (порционно)        | 15/10     | 137    | Рассольник «Ленинградский» со сметаной     | 215           | 106            |
| Каша овсяная молочная с маслом          | 260/5     | 320    | Тефтели рыбные в соусе                     | 120           | 222            |
| Кофейный напиток                        | 200       | 98     | Картофельное пюре с маслом                 | 150           | 181            |
| Хлеб пшенично-ржаной/Батон нарезной     | 20/40     | 146,3  | Помидор свежий в нарезку                   | 60            | 3,8            |
|                                         |           |        | Компот из ягод                             | 180           | 103,14         |
|                                         |           |        | Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной        | 60/32         | 245,7          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                            |               | <b>1563,04</b> |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                            | <b>178,35</b> |                |
| <b>29 октября</b>                       |           |        |                                            |               |                |
| <b>Завтрак</b>                          |           |        | <b>Обед</b>                                |               |                |
| Масло сливочное (порционно)             | 10        | 77     | Суп картофельн., с рыбными консервами      | 250           | 135,05         |
| Вареники отварные с маслом              | 200       | 306    | Котлета мясная запеченная                  | 90            | 168            |
| Икра из кабачков (термообработка)       | 50        | 36,56  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом        | 150           | 216            |
| Чай с сахаром, лимоном                  | 200       | 53     | Морковь тушеная                            | 60            | 27,4           |
| Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшенич.      | 20/40     | 116,12 | Сок фруктовый                              | 180           | 88             |
| Кондитерское изделие                    | 30        | 166    | Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной        | 60/32         | 245,7          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                            |               | <b>1634,86</b> |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                            | <b>178,35</b> |                |
| <b>30 октября</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                         | 200       | 112,5  | Курица тушеная с соусом                    | 90            | 158,8          |
| Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшенич.      | 20/40     | 116,12 | Макаронные изд. отварные                   | 150           | 202,8          |
| Напиток кисломолочный «Снежок»          | 150       | 112    | Помидор свежий в нарезку                   | 60            | 3,8            |
|                                         |           |        | Компот из смеси сухофруктов                | 180           | 176,7          |
|                                         |           |        | Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной        | 60/32         | 245,7          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                            |               | <b>1567,69</b> |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                            | <b>178,35</b> |                |
| <b>31 октября</b>                       |           |        |                                            |               |                |
| <b>Завтрак</b>                          |           |        | <b>Обед</b>                                |               |                |
| Сыр, масло сливочное (порционно)        | 15/10     | 137    | Суп картофельный с горохом                 | 200           | 118,6          |
| Каша манная молочная с маслом           | 200       | 305    | Голубцы мясные «Любительские»              | 100           | 156            |
| Чай с сахаром, лимоном                  | 200       | 53     | Картофель запеченный                       | 150           | 181,5          |
| Булочка «Детская»                       | 60        | 47     | Свекла тушеная                             | 60            | 78,82          |
| Фрукт                                   | 100       | 118    | Сок фруктовый                              | 180           | 88             |
| Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной     | 20/40     | 116,12 | Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной        | 60/32         | 245,7          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                            |               | <b>1644,77</b> |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                            | <b>178,35</b> |                |
| <b>1 ноября</b>                         |           |        |                                            |               |                |
| <b>Завтрак</b>                          |           |        | <b>Обед</b>                                |               |                |
| Сыр, масло сливочное (порционно)        | 15/10     | 137    | Суп картофельный                           | 200           | 116,4          |
| Каша молочная гречневая с маслом        | 170       | 268    | Биточки мясные паровые                     | 90            | 240            |
| Чай с сахаром                           | 200       | 35     | Макаронные изд. отв. с маслом              | 150/10        | 190,5          |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.       | 20/40     | 116,12 | Огурец свежий в нарезку                    | 60            | 2,4            |
| Фрукт                                   | 100       | 118    | Компот из ягод                             | 180           | 88             |
|                                         |           |        | Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной        | 60/32         | 245,7          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                            |               | <b>1557,12</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.

**МЕНЮ**  
**на осеннюю 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>27 октября</b>                       |           |        |                                          |               |                |
| <b>Завтрак</b>                          |           |        | <b>Обед</b>                              |               |                |
| Макаронные изделия с сыром, маслом      | 200/15/10 | 373,5  | Щи из свежей капусты, сметана            | 250           | 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.       | 30/50     | 206,25 | Огурец свежий в нарезку                  | 100           | 3,9            |
| Фрукт                                   | 100       | 118    | Кисель из концентрата                    | 200           | 176,7          |
|                                         |           |        | Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный     | 80/50         | 337,6          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                          |               | <b>1822,19</b> |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                          | <b>201,12</b> |                |
| <b>28 октября</b>                       |           |        |                                          |               |                |
| <b>Завтрак</b>                          |           |        | <b>Обед</b>                              |               |                |
| Сыр, масло сливочное (порционнo)        | 20/10     | 137    | Рассольник «Ленинградский» со сметаной   | 250           | 147            |
| Каша овсяная молочная с маслом          | 300       | 348    | Тефтели рыбные в соусе                   | 120           | 259,3          |
| Кофейный напиток                        | 200       | 98,1   | Картофельное пюре с маслом               | 180           | 178            |
| Хлеб пшенич.-ржаной/Батон нарезной      | 30/50     | 206,25 | Помидор свежий в нарезку                 | 100           | 40,8           |
|                                         |           |        | Компот из ягод                           | 200           | 103,14         |
|                                         |           |        | Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный     | 80/50         | 337,6          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                          |               | <b>1792,13</b> |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                          | <b>201,12</b> |                |
| <b>29 октября</b>                       |           |        |                                          |               |                |
| <b>Завтрак</b>                          |           |        | <b>Обед</b>                              |               |                |
| Масло сливочное (порционнo)             | 10        | 77     |                                          |               |                |
| Вареники отварные с маслом              | 230/10    | 308    | Суп карт. с рыбными консервами           | 250           | 135,05         |
| Икра из кабачков (термообработка)       | 50        | 36,56  | Котлета мясная запеченная                | 100           | 178            |
| Чай с сахаром, лимоном                  | 200       | 98,1   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом      | 180/10        | 226            |
| Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.       | 30/50     | 206,25 | Морковь тушеная                          | 100           | 27,4           |
| Кондитерское изделие                    | 45        | 186    | Сок фруктовый                            | 200           | 88             |
|                                         |           |        | Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный     | 80/50         | 337,6          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                          |               | <b>1827</b>    |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                          | <b>201,12</b> |                |
| <b>30 октября</b>                       |           |        |                                          |               |                |
| <b>Завтрак</b>                          |           |        | <b>Обед</b>                              |               |                |
| Запеканка рисовая с творогом, мол соус. | 200/50    | 332    | Борщ с картофелем, св. капуст., сметаной | 250           | 128,4          |
| Какао с молоком                         | 200       | 112,5  | Курица тушёная в соусе                   | 100           | 161            |
| Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.       | 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         | 337,6          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                          |               | <b>1810,49</b> |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                          | <b>201,12</b> |                |
| <b>31 октября</b>                       |           |        |                                          |               |                |
| <b>Завтрак</b>                          |           |        | <b>Обед</b>                              |               |                |
| Сыр, масло сливочное (порционнo)        | 10        | 137    | Суп картофельный с горохом               | 250           | 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                            | 200           | 88             |
|                                         |           |        | Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный     | 80/50         | 337,6          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                          |               | <b>1805,71</b> |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                          | <b>201,12</b> |                |
| <b>1 ноября</b>                         |           |        |                                          |               |                |
| Сыр, масло сливочное (порционнo)        | 15/10     | 137    | Суп картофельный                         | 250           | 116,4          |
| Каша молочная гречневая с маслом        | 210       | 268    | Биточки мясные паровые                   | 100           | 245            |
| Чай с сахаром                           | 200       | 35     | Макаронные изд. отв. с маслом            | 180/10        | 198            |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.       | 30/50     | 206,25 | Огурец свежий в нарезку                  | 100           | 46,56          |
| Фрукт                                   | 120       | 118    | Компот из ягод                           | 200           | 88             |
|                                         |           |        | Хлеб пшеничный/ Хлеб пшенично-ржаной     | 80/50         | 337,6          |
| <b>Итого в день:</b>                    |           |        |                                          |               | <b>1805,85</b> |
| Стоимость рациона:                      |           |        |                                          | <b>201,12</b> |                |

Бухгалтер

Повар-бригадир