

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 17-21 ноября 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    |
| Каша молочная гречневая с маслом        | 160    | 240   | Макароны отв. с овощами            | 160    | 267    |
| Чай с сахаром                           | 200    | 35    | Чай с сахаром                      | 200    | 35     |
| Хлеб пшен.-ржаной/Батон                 | 20/30  | 115,7 | Хлеб пшен.-ржаной/Батон            | 20/30  | 115,7  |
| Фрукт                                   | 100    | 95    | Фрукт                              | 100    | 95     |
|                                         |        |       |                                    |        |        |
| Молоко                                  | 200    | 112   | Молоко                             | 200    | 112    |
| Итого:                                  |        |       | Итого:                             |        |        |
| Стоимость рациона: 105,00               |        |       |                                    |        |        |
| Вторник                                 |        |       |                                    |        |        |
| Масло сливочное (порционно)             | 10     | 77    | Масло сливочное (порционно)        | 10     | 77     |
| Омлет натуральный                       | 200    | 302,1 | Плов с мясом                       | 200    | 405,6  |
| Помидор в нарезку                       | 40     | 3,8   | Помидор свежий в нарезку           | 50     | 6,9    |
| Кофейный напиток                        | 200    | 119   | Чай с лимоном, сахаром или мёдом   | 200    | 53     |
| Хлеб пшен.-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               |        |       |                                    |        |        |
| Среда                                   |        |       |                                    |        |        |
| Сыр, масло сливочное (порционно)        | 10/8   | 117   | Сыр, масло сливочное (порционно)   | 10/8   | 117    |
| Запеканка с твор., соус. мол. или мёдом | 180/50 | 360   | Каша манная молочная               | 220/10 | 271,8  |
| Чай с сахаром                           | 200    | 35    | Какао на молоке                    | 200    | 95     |
| Хлеб пшен.-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               |        |       |                                    |        |        |
| Четверг                                 |        |       |                                    |        |        |
| Тефтели мясные в соусе                  | 90     | 208,6 | Пельмени (п/ф) отварные            | 200    | 360,76 |
| Макарон изд. отварные                   | 150    | 202,8 | Икра из кабачков                   | 50     | 81,72  |
| Огурец свежий в нарезку                 | 20     | 3,8   | Напиток из плодов шиповника        | 200    | 41     |
| Чай с сахаром, лимоном                  | 200    | 53    | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.    | 20/35  | 122    |
| Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшен.            | 20/35  | 122   |                                    |        |        |
|                                         |        |       |                                    |        |        |
| Молоко                                  | 200    | 112   | Молоко                             | 200    | 112    |
| Итого:                                  |        |       | Итого:                             |        |        |
| Стоимость рациона: 105,00               |        |       |                                    |        |        |
| Пятница                                 |        |       |                                    |        |        |
| Сыр, масло сливочное (порционно)        | 10/8   | 117   | Сыр, масло сливочное (порционно)   | 10/8   | 117    |
| Каша пшеничная молочная                 | 160    | 228,6 | Запеканка рисовая с творогом, соус | 150/30 | 262,5  |
| Чай с сахаром                           | 200    | 35    | Кисель из концентрата              | 200    | 76     |
| Хлеб пшен.-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               |        |       |                                    |        |        |

Бухгалтер

Повар-бригадир

# МЕНЮ

Вариант 1 Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ) получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 17-21 ноября 2025г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий             | Выход<br>1-4кл. | ккал   | Выход<br>5-11кл. | ккал   | Наименование блюд и изделий            | Выход<br>1-4кл. | ккал   | Выход<br>5-11кл. | ккал   |
|-----------------------------------------|-----------------|--------|------------------|--------|----------------------------------------|-----------------|--------|------------------|--------|
| <b>Понедельник</b>                      | <b>Завтрак</b>  |        |                  |        | <b>Понедельник</b>                     | <b>Завтрак</b>  |        |                  |        |
| Сыр, масло сливочное (порционно)        | 10/8            | 117    | 20/10            | 154    | Сыр, масло сливочное (порционно)       | 10/8            | 117    | 20/10            | 154    |
| Каша молочная гречневая с маслом        | 160             | 240    | 210              | 262,5  | Макароны отварные с овощами            | 160             | 267    | 200              | 303,7  |
| Чай с сахаром                           | 200             | 35     | 200              | 35     | Чай с сахаром                          | 200             | 35     | 200              | 35     |
| Хлеб пшенично-ржаной /Батон             | 20/30           | 115,7  | 30/50            | 217,1  | Хлеб пшенично-ржаной/Батон             | 20/30           | 115,7  | 30/50            | 217,1  |
| Фрукт                                   | 100             | 95     | 100              | 95     | Фрукт                                  | 100             | 95     | 100              | 95     |
| Молоко питьевое на разлив               | 200             | 112    |                  |        | Молоко                                 | 200             | 112    |                  |        |
| <b>Обед:</b>                            |                 |        |                  |        | <b>Обед:</b>                           |                 |        |                  |        |
| Суп картофельный с рисом                | 200             | 106    | 250              | 116    | Суп картофельный с рисом               | 200             | 106    | 250              | 116    |
| Котлеты мясные                          | 90              | 208    | 100              | 216    | Тефтели рыбные                         | 90              | 179,5  | 120              | 212,3  |
| Макарон. изд. отварные с маслом         | 150             | 202,8  | 180              | 228    | Капуста тушеная                        | 150             | 143    | 180              | 161,7  |
| Икра кабачковая                         | 60              | 81,72  | 100              | 92     | Смесь мексиканская с тушен. овощами    | 60              | 75,8   | 100              | 85,8   |
| Компот из сухофруктов                   | 180             | 110    | 200              | 110    | Компот из 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                 |                 |        |                  |        |
| <b>Вторник</b>                          | <b>Завтрак</b>  |        |                  |        | <b>Вторник</b>                         | <b>Завтрак</b>  |        |                  |        |
| Масло сливочное (порционно)             | 10              | 77     | 10               | 77     | Масло сливочное (порционно)            | 10              | 77     | 10               | 77     |
| Омлет натуральный                       | 200             | 302,1  | 230              | 342,1  | Плов с мясом                           | 200             | 405,6  | 250              | 425,6  |
| Помидор в нарезку                       | 40              | 3,8    | 60               | 6,9    | Помидор в нарезку                      | 50              | 6,9    | 50               | 6,9    |
| Кофейный напиток                        | 200             | 119    | 200              | 119    | Чай с лимоном, сахаром или мёдом       | 200             | 53     | 200              | 53     |
| 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 питьевое на разлив               | 200             | 112    |                  |        | Молоко                                 | 200             | 112    |                  |        |
| <b>Обед:</b>                            |                 |        |                  |        | <b>Обед:</b>                           |                 |        |                  |        |
| Суп картофельный с горохом              | 200             | 114,8  | 250              | 125,7  | Суп картофельный с горохом             | 200             | 114,8  | 250              | 125,7  |
| Рыба, припущенная с овощами             | 90              | 112    | 120              | 149,3  | Пельмени (п/ф) отварные                | 250             | 360,76 | 280              | 380,7  |
| Рис отварной                            | 150             | 241    | 180              | 241    | Морковь тушёная                        | 60              | 58,4   | 100              | 68,6   |
| Огурец в нарезку                        | 60              | 4,8    | 100              | 5,2    | Компот из св. яблок                    | 200             | 124    | 200              | 124    |
| Сок фруктовый                           | 180             | 138    | 200              | 138    | 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                 |                 |        |                  |        |
| <b>Среда</b>                            | <b>Завтрак</b>  |        |                  |        | <b>Среда</b>                           | <b>Завтрак</b>  |        |                  |        |
| Сыр, масло сливочное (порционно)        | 10/8            | 117    | 20/10            | 154    | Сыр, масло сливочное (порционно)       | 10/8            | 117    | 20/10            | 154    |
| Запеканка твор. с соусом мол. или мёдом | 180/50          | 360    | 200/50           | 375,3  | Каша манная молочная                   | 230             | 271,8  | 250              | 285    |
| Чай с сахаром                           | 200             | 35     | 200              | 35     | Какао на молоке                        | 200             | 95     | 200              | 95     |
| 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 питьевое на разлив               | 200             | 112    |                  |        | Молоко                                 | 200             | 112    |                  |        |
| <b>Обед:</b>                            |                 |        |                  |        | <b>Обед:</b>                           |                 |        |                  |        |
| Щи с картофелем, капустой, сметана      | 200             | 126,3  | 250              | 136,3  | Щи с картофелем св., капустой, сметана | 200             | 126,3  | 250              | 136,3  |
| Котлета мясная домашняя                 | 90              | 202    | 100              | 208    | Жаркое по-домашнему                    | 250             | 322,5  | 280              | 361,2  |
| Картофельное пюре с маслом              | 150             | 148    | 180              | 174,6  | Помидор в нарезку                      | 60              | 8,2    | 100              | 13,2   |
| Овощи тушённые                          | 60              | 48,6   | 100              | 80,3   | Компот из ягод                         | 180             | 142    | 200              | 142    |
| Компот из ягод                          | 200             | 142    | 200              | 142    | 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                 |                 |        |                  |        |
| <b>Четверг</b>                          | <b>Завтрак</b>  |        |                  |        | <b>Четверг</b>                         | <b>Завтрак</b>  |        |                  |        |
| Тефтели мясные в соусе                  | 90              | 208,6  | 100              | 221,4  | Пельмени (п/ф) отварные                | 200             | 360,76 | 230              | 360,76 |
| Макаронные изделия отварные             | 150             | 202,8  | 180              | 228    | Икра из кабачков                       | 50              | 81,72  | 50               | 81,72  |
| Огурец свежий в нарезку                 | 20              | 3,8    | 40               | 3,8    | Напиток из плодов шиповника            | 200             | 41     | 200              | 41     |
| Чай с сахаром, лимоном                  | 200             | 53     | 200              | 53     | 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 питьевое на разлив               | 200             | 112    |                  |        |                                        |                 |        |                  |        |
| <b>Обед:</b>                            |                 |        |                  |        | <b>Обед:</b>                           |                 |        |                  |        |
| Свекольник со сметаной                  | 200             | 106,7  | 250              | 133,3  | Свекольник со сметаной                 | 200             | 106,7  | 250              | 133,3  |
| Плов с мясом                            | 250             | 405,6  | 280              | 415,6  | Рыба, запечённая с овощами             | 90              | 112    | 100              | 134,5  |
| Помидор свежий в нарезку                | 60              | 6,9    | 100              | 8,2    | Гороховое пюре                         | 150             | 241,6  | 180              | 242,8  |
| Компот из св. фруктов                   | 200             | 139,03 | 200              | 139,03 | Огурец в нарезку                       | 60              | 4,8    | 100              | 5,2    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         | 28/52           | 211,8  | 40/70            | 299,5  | Компот из св. фруктов                  | 200             | 139,03 | 200              | 139,03 |
|                                         |                 |        |                  |        | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.        | 28/52           | 211,8  | 40/70            | 299,5  |
| Стоимость рациона: 177                  |                 |        |                  |        | Стоимость рациона: 177                 |                 |        |                  |        |
| <b>Пятница</b>                          | <b>Завтрак</b>  |        |                  |        | <b>Пятница</b>                         | <b>Завтрак</b>  |        |                  |        |
| Сыр твёрдый, масло сливочное            | 10/8            | 117    | 20/10            | 154    | Сыр, масло сливочное (порционно)       | 10/8            | 117    | 20/10            | 154    |
| Каша пшённая молочная с маслом          | 160             | 228,6  | 200/10           | 305,4  | Запеканка рисовая с творогом, соус     | 150/30          | 262,5  | 250/50           | 375,3  |
| Какао                                   | 200             | 95     | 200              | 95     | Кисель из концентрата                  | 200             | 76     | 200              | 76     |
| Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.        | 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 питьевое на разлив               | 200             | 112    |                  |        | Молоко                                 | 200             | 112    |                  |        |
| <b>Обед:</b>                            |                 |        |                  |        | <b>Обед:</b>                           |                 |        |                  |        |
| Суп картофельный с макаронными изд.     | 200             | 136,4  | 250              | 156,6  | Суп картофельный с макаронными изд.    | 200             | 136,4  | 250              | 156,6  |
| Биточки рыбные                          | 90              | 202    | 120              | 239,3  | Тефтели мясные в соусе                 | 90              | 208,6  | 100              | 221,4  |
| Картофель отварной с маслом             | 150             | 201    | 180              | 231    | Каша гречневая с маслом                | 150             | 240    | 180              | 262,5  |
| Огурец в нарезку                        | 60              | 4,8    | 100              | 5,2    | Овощи тушёные                          | 60              | 48,6   | 100              | 80,3   |
| Компот из ягод                          | 200             | 142    | 200              | 142    | Компот из ягод                         | 200             | 142    | 200              | 142    |
| 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                 |                 |        |                  |        |

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 17-21 ноября 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 картофельный с рисом              | 200    | 106    | 250     | 116    | Суп картофельный с рисом               | 200     | 106    | 250     | 116    |
| Котлеты мясные                        | 90     | 208    | 100     | 216    | Тефтели рыбные                         | 90      | 179,5  | 120     | 212,3  |
| Макаронные изд. отварные с маслом     | 150    | 202,8  | 180     | 228    | Капуста тушеная                        | 150     | 143    | 180     | 161,7  |
| Икра кабачковая                       | 60     | 81,72  | 100     | 92     | Смесь мексиканская с тушен. овощами    | 60      | 75,8   | 100     | 85,8   |
| Компот из сухофруктов                 | 180    | 110    | 200     | 110    | Компот из 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:105                 |        |        |         |        | Стоимость рациона:105                  |         |        |         |        |
| Вторник                               |        |        |         |        | Вторник                                |         |        |         |        |
| Обед:                                 |        |        |         |        | Обед:                                  |         |        |         |        |
| Суп картофельный с горохом            | 200    | 114,8  | 250     | 125,7  | Суп картофельный с горохом             | 200     | 114,8  | 250     | 125,7  |
| Рыба, припущенная с овощами           | 90     | 112    | 120     | 149,3  | Пельмени (п/ф) отварные                | 250     | 360,76 | 280     | 380,7  |
| Рис отварной                          | 150    | 241    | 180     | 241    | Морковь тушеная                        | 60      | 58,4   | 100     | 68,6   |
| Огурец в нарезку                      | 60     | 4,8    | 100     | 5,2    | Компот из св. яблок                    | 200     | 124    | 200     | 124    |
| Сок фруктовый                         | 180    | 138    | 200     | 138    | 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:105                 |        |        |         |        | Стоимость рациона: 105                 |         |        |         |        |
| Среда                                 |        |        |         |        | Среда                                  |         |        |         |        |
| Обед:                                 |        |        |         |        | Обед:                                  |         |        |         |        |
| Щи с картофелем, капустой, сметана    | 200    | 126,3  | 250     | 136,3  | Щи с картофелем св., капустой, сметана | 200     | 126,3  | 250     | 136,3  |
| Котлета мясная «Домашняя»             | 90     | 202    | 100     | 208    | Жаркое по-домашнему                    | 250     | 322,5  | 280     | 361,2  |
| Картофельное пюре с маслом            | 150    | 148    | 180     | 174,6  | Помидор в нарезку                      | 60      | 8,2    | 100     | 13,2   |
| Овощи тушеные                         | 60     | 48,6   | 100     | 80,3   | Компот из ягод                         | 180     | 142    | 200     | 142    |
| Компот из ягод                        | 200    | 142    | 200     | 142    | 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:105                 |        |        |         |        | Стоимость рациона:105                  |         |        |         |        |
| Четверг                               |        |        |         |        | Четверг                                |         |        |         |        |
| Обед:                                 |        |        |         |        | Обед:                                  |         |        |         |        |
| Свекольник со сметаной                | 200    | 106,7  | 250     | 133,3  | Свекольник со сметаной                 | 200     | 106,7  | 250     | 133,3  |
| Плов с мясом                          | 250    | 405,6  | 280     | 415,6  | Рыба, запеченная с овощами             | 90      | 112    | 100     | 134,5  |
| Помидор свежий в нарезку              | 60     | 6,9    | 100     | 8,2    | Гороховое пюре                         | 150     | 241,6  | 180     | 242,8  |
| Компот из св. фруктов                 | 200    | 139,03 | 200     | 139,03 | Огурец в нарезку                       | 60      | 4,8    | 100     | 5,2    |
| Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.      | 28/52  | 211,8  | 40/70   | 299,5  | Компот из св. фруктов                  | 200     | 139,03 | 200     | 139,03 |
|                                       |        |        |         |        | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.        | 28/52   | 211,8  | 40/70   | 299,5  |
| Стоимость рациона:105                 |        |        |         |        | Стоимость рациона:105                  |         |        |         |        |
| Пятница                               |        |        |         |        | Пятница                                |         |        |         |        |
| Обед:                                 |        |        |         |        | Обед:                                  |         |        |         |        |
| Суп картофельный с макарон. изделиями | 200    | 136,4  | 250     | 156,6  | Суп картофельный с макаронными изд.    | 200     | 136,4  | 250     | 156,6  |
| Биточки рыбные                        | 90     | 202    | 120     | 239,3  | Тефтели мясные в соусе                 | 90      | 208,6  | 100     | 221,4  |
| Картофель отварной с маслом           | 150    | 201    | 180     | 231    | Каша гречневая с маслом                | 150     | 240    | 180     | 262,5  |
| Огурец в нарезку                      | 60     | 4,8    | 100     | 5,2    | Овощи тушеные                          | 60      | 48,6   | 100     | 80,3   |
| Компот из ягод                        | 200    | 142    | 200     | 142    | Компот из ягод                         | 200     | 142    | 200     | 142    |
| 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:105                 |        |        |         |        | Стоимость рациона:105                  |         |        |         |        |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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 17-21 ноября 2025г.

### Вариант 1

| Наименование блюд и изделий      | Выход          | ккал   |
|----------------------------------|----------------|--------|
| <b>Понедельник</b>               | <b>5-11кл.</b> |        |
| <b>Обед:</b>                     |                |        |
| Котлеты мясные                   | 100            | 216    |
| Макарон. изд. отварные с маслом  | 180            | 228    |
| Икра кабачковая                  | 100            | 92     |
| Компот из сухофруктов            | 200            | 110    |
| Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен  | 40/70          | 299,5  |
| Стоимость рациона:105            |                |        |
| <b>Вторник</b>                   |                |        |
| <b>Обед:</b>                     |                |        |
| Рыба, припущенная с овощами      | 120            | 149,3  |
| Рис отварной                     | 180            | 241    |
| Огурец в нарезку                 | 100            | 5,2    |
| Сок фруктовый                    | 200            | 138    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.  | 40/70          | 299,5  |
| Стоимость рациона:105            |                |        |
| <b>Среда</b>                     |                |        |
| <b>Обед:</b>                     |                |        |
| Котлета мясная «Домашняя»        | 100            | 208    |
| Картофельное пюре с маслом       | 180            | 174,6  |
| Овощи тушённые                   | 100            | 80,3   |
| Компот из ягод                   | 200            | 142    |
| Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен. | 40/70          | 299,5  |
| Стоимость рациона:105            |                |        |
| <b>Четверг</b>                   |                |        |
| <b>Обед:</b>                     |                |        |
| Плов с мясом                     | 280            | 415,6  |
| Помидор в нарезку                | 100            | 8,2    |
| Компот из св. фруктов            | 200            | 139,03 |
| Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен. | 40/70          | 299,5  |
| Стоимость рациона:105            |                |        |
| <b>Пятница</b>                   |                |        |
| <b>Обед:</b>                     |                |        |
| Биточки рыбные                   | 120            | 239,3  |
| Картофель отварной с маслом      | 180            | 231    |
| Огурец в нарезку                 | 100            | 5,2    |
| Компот из ягод                   | 200            | 142    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.  | 40/70          | 299,5  |
| Стоимость рациона:105            |                |        |

### Вариант 2

| Наименование блюд и изделий         | Выход          | ккал   |
|-------------------------------------|----------------|--------|
| <b>Понедельник</b>                  | <b>5-11кл.</b> |        |
| <b>Обед:</b>                        |                |        |
| Тефтели рыбные                      | 120            | 212,3  |
| Капуста тушеная                     | 180            | 161,7  |
| Смесь мексиканская с тушен. овощами | 100            | 85,8   |
| Компот из сухофруктов               | 200            | 110    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.     | 40/70          | 299,5  |
| Стоимость рациона:105               |                |        |
| <b>Вторник</b>                      |                |        |
| <b>Обед:</b>                        |                |        |
| Пельмени (п/ф) отварные             | 280            | 380,7  |
| Морковь тушёная                     | 100            | 68,6   |
| Компот из св. яблок                 | 200            | 124    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.     | 40/70          | 299,5  |
| Стоимость рациона: 105              |                |        |
| <b>Среда</b>                        |                |        |
| <b>Обед:</b>                        |                |        |
| Жаркое по-домашнему                 | 280            | 361,2  |
| Помидор в нарезку                   | 100            | 13,2   |
| Компот из ягод                      | 200            | 142    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.     | 40/70          | 299,5  |
| Стоимость рациона:105               |                |        |
| <b>Четверг</b>                      |                |        |
| <b>Обед:</b>                        |                |        |
| Рыба, запечённая с овощами          | 100            | 134,5  |
| Гороховое пюре                      | 180            | 242,8  |
| Огурец в нарезку                    | 100            | 5,2    |
| Компот из св. фруктов               | 200            | 139,03 |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.     | 40/70          | 299,5  |
| Стоимость рациона:105               |                |        |
| <b>Пятница</b>                      |                |        |
| <b>Обед:</b>                        |                |        |
| Тефтели мясные в соусе              | 100            | 221,4  |
| Каша гречневая с маслом             | 180            | 262,5  |
| Овощи тушеные                       | 100            | 80,3   |
| Компот из ягод                      | 200            | 142    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.     | 40/70          | 299,5  |
| Стоимость рациона:105               |                |        |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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

Утверждаю:  
ИП Козырева Е. В.



**МЕНЮ**  
**по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 17-21 ноября 2025г**

| Наименование блюд и изделий             | выход | цена   | Б     | Ж     | У     | Ккал   |
|-----------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| <b>Понедельник</b>                      |       |        |       |       |       |        |
| Суп картофельный с рисом, гов. отв.     | 250   | 45,00  | 2,4   | 2,17  | 9,69  | 68,6   |
| Котлеты мясные                          | 100   | 90,00  | 11,9  | 14,06 | 11,04 | 215,6  |
| Тефтели рыбные                          | 100   | 90,00  |       |       |       |        |
| Макаронные изделия отварные с маслом    | 150   | 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  |
| Чай с сахаром                           | 200   | 10,00  | 0,4   | 0     | 30,4  | 68     |
| Хлеб пшеничный                          | 30    | 5,00   | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  |
| <b>Вторник</b>                          |       |        |       |       |       |        |
| Суп картофельный с горохом              | 200   | 55,00  | 2,44  | 8,6   | 10,9  | 110,0  |
| Рыба припущенная                        | 100   | 110,00 | 15,52 | 13,66 | 6,4   | 191,2  |
| Пельмени (п/ф) отварные с маслом        | 150   | 100,00 | 12,25 | 16,05 | 53,25 | 387,5  |
| Картофельное пюре с маслом              | 150   | 50,00  | 5,06  | 8,2   | 50,4  | 237,25 |
| Рис отварной с маслом                   | 150   | 30,00  | 3,65  | 5,37  | 36,5  | 209,8  |
| Огурец свежий в нарезку                 | 50    | 25,00  | 0     | 0     | 1,8   | 7,2    |
| Компот из св. фруктов                   | 200   | 35,00  | 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    | 5,00   | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  |
| <b>Среда</b>                            |       |        |       |       |       |        |
| Щи с картофелем, капустой, сметаной     | 250   | 55,00  | 4,39  | 5,3   | 28,22 | 118,6  |
| Котлета Домашняя                        | 100   | 90,00  | 9,2   | 13,1  | 8,88  | 208    |
| Жаркое по-домашнему                     | 250   | 125,00 | 19,2  | 16,1  | 55,8  | 402,6  |
| Макаронные изделия отварные с маслом    | 150   | 25,00  | 5,1   | 7,5   | 36,5  | 202,8  |
| Каша гречневая с маслом                 | 150   | 30,00  | 8,7   | 7,8   | 42,6  | 279    |
| Овощи тушёные (кабачки, перец)          | 100   | 65,00  | 1,76  | 1,67  | 5,16  | 34,3   |
| Компот из ягод                          | 200   | 35,00  | 0,36  | 0,24  | 0,6   | 65,52  |
| Хлеб пшеничный                          | 30    | 5,00   | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  |
| <b>Четверг</b>                          |       |        |       |       |       |        |
| Борщ с карт. (свекольник) гов. отв., см | 250   | 55,00  | 1,44  | 10,93 | 9,74  | 109,0  |
| Рыба запечёная с овощами                | 100   | 110,00 | 10,52 | 10,8  | 30,15 | 224    |
| Плов с мясом                            | 250   | 115,00 | 10,6  | 9,3   | 13,48 | 181,9  |
| Гороховое пюре                          | 150   | 20,00  | 14,67 | 5,78  | 34,46 | 241,62 |
| Помидор в нарезку                       | 50    | 30,00  | 0     | 0     | 1,8   | 7,2    |
| Компот из сухофруктов                   | 200   | 25,00  | 0,4   | 0     | 30,4  | 68     |
| Хлеб пшеничный                          | 30    | 5,00   | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  |
| <b>Пятница</b>                          |       |        |       |       |       |        |
| Суп карт. с макаронными изд., гов. отв. | 250   | 45,00  | 2,15  | 2,7   | 14,96 | 94,6   |
| Тефтели мясные в соусе                  | 100   | 90,00  | 18,37 | 18,59 | 42,4  | 436,6  |
| Биточки рыбные                          | 100   | 90,00  | 10,9  | 15,7  | 10,3  | 207,2  |
| Картофель запечённый                    | 150   | 60,00  | 5,06  | 8,2   | 50,4  | 237,25 |
| Каша гречневая                          | 150   | 30,00  | 0,54  | 3,84  | 4,94  | 38     |
| Чай с сахаром, лимоном                  | 200   | 15,00  | 0     | 0     | 42,2  | 162    |
| Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный    | 30    | 5,00   | 2,37  | 0,3   | 14,49 | 70,14  |
|                                         |       |        |       |       |       |        |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_