



Утверждаю:
ИП Козырева Е. В.



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 5-7 ноября 2025г.

Вариант 1

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
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	30	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
Какао	200	95	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



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» НГО на 5-7 нояб. 2025г. Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Среда Завтрак					Среда Завтрак				
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		
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 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				
Четверг Завтрак					Четверг Завтрак				
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	30	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							
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, запечённая с овощами	90	112	100	134,5
Помидор свежий в нарезку	60	6,9	100	8,2	Гороховое пюре	150/5	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				
Пятница Завтрак					Пятница Завтрак				
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	35	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	200	95	Фрукт	100	95	100	95
Молоко питьевое на разлив	200	112			Молоко	200	112		
Обед:					Обед:				
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	52	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: 177					Стоимость рациона: 177				

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 5-7 ноября 2025г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
Среда	5-11кл.		Среда	5-11кл.	
Обед:			Обед:		
Котлета мясная «Домашняя»	100	208	Жаркое по-домашнему	280	361,2
Картофельное пюре с маслом	180	174,6	Помидор в нарезку	100	13,2
Овощи тушённые	100	80,3	Компот из ягод	200	142
Компот из ягод	200	142	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	40/70	299,5			
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Четверг			Четверг		
Обед:			Обед:		
Плов с мясом	280	415,6	Рыба, запечённая с овощами	100	134,5
Помидор свежий в нарезку	100	8,2	Гороховое пюре	180	242,8
Компот из св. фруктов	200	139,03	Огурец в нарезку	100	5,2
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.	40/70	299,5	Компот из св. фруктов	200	139,03
			Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Пятница			Пятница		
Обед:			Обед:		
Биточки рыбные	120	239,3	Тефтели мясные в соусе	100	221,4
Картофель отварной с маслом	180	231	Каша гречневая с маслом	180	262,5
Огурец в нарезку	100	52	Овощи тушеные	100	80,3
Компот из ягод	200	142	Компот из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	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» НГО на 5-7 ноября 2025г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
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 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 пшенич.	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				
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, 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 пшенич.	28/52	211,8	40/70	299,5	Компот из св. фруктов	200	139,03	200	139,03
					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				
Пятница					Пятница				
Обед:					Обед:				
Суп картофельный с макарон. 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	52	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 пшенич.	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
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 5-7 ноября 2025г

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
Среда						
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
Четверг						
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
Пятница						
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