



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

Утверждаю:
ИП Козырева Е. В.



МЕНЮ

№ столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 12-16 января 2026г

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник						
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	10,9	15,7	10,3	216
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
Вторник						
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
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 

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



МЕНЮ

Меню по типу завтраков для учащихся льготных категорий 5-11 классы
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 12-16 января 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
Понедельник			Понедельник		
Обед:			Обед:		
Котлеты мясные	100	216	Тефтели рыбные	120	212,3
Макарон. изд. отварные с маслом	180	228	Капуста тушеная	180	161,7
Икра кабачковая	100	92	Смесь мексиканская с тушен. овощами	100	85,8
Компот из сухофруктов	200	110	Компот из сухофруктов	200	110
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Вторник			Вторник		
Обед:			Обед:		
Рыба, припущенная с овощами	120	149,3	Биточки мясные	100	248
Рис отварной	180	241	Макароны отварные с маслом	180	228
Огурец в нарезку	100	8,2	Морковь тушеная	100	68,6
Сок фруктовый	200	138	Компот из св. яблок	200	124
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона: 105		
Среда			Среда		
Обед:			Обед:		
Котлета мясная «Домашняя»	100	208	Жаркое по-домашнему	280	361,2
Картофельное пюре с маслом	180	174,6	Огурец в нарезку	100	8,2
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		
Четверг			Четверг		
Обед:			Обед:		
Плов с мясом	280	415,6	Рыба, запеченная с овощами	100	134,5
Помидор в нарезку	100	8,2	Гороховое пюре	180	242,8
Компот из св. фруктов	200	139,03	Огурец в нарезку	100	8,2
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	Капа гречневая с маслом	180	262,5
Огурец в нарезку	100	8,2	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
И. 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 12-16 января 2026г.

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	Биточки мясные	90	240	100	248
Рис отварной	150	241	180	241	Макаронные отварные с маслом	150	202,8	180	228
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2	Морковь тушеная	60	58,4	100	68,6
Сок фруктовый	180	138	200	138	Компот из св. яблок	200	124	200	124
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	Огурец в нарезку	60	6,9	100	8,2
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 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. И. Мещеряева

Утверждаю:
ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

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

Вариант 1. Меню питания и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ) по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 12-16 января 2026г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход г	ккал	Выход г	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход г	ккал	Выход г	ккал
Понедельник	Завтрак				Понедельник	Завтрак			
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	154
Капша молочная (гречневая с маслом)	160	267	200	303,7	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 /Хлеб пшен.	20/35	122	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		
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
Макароны из отварных 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				
Вторник	Завтрак				Вторник	Завтрак			
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		
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	Биточки мясные	90	240	100	248
Рис отварной	150	241	180	241	Макароны отварные с маслом	150	202,8	180	228
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2	Морковь тушеная	60	58,4	100	68,6
Сок фруктовый	180	138	200	138	Компот из св. яблок	200	124	200	124
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				
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	Капша 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	Огурец в нарезку	60	6,9	100	8,2
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: 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
Макароны изделия отварные	150	202,8	180	228	Икра из кабачков	50	81,72	50	81,72
Огурец 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							
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 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				
Пятница	Завтрак				Пятница	Завтрак			
Сыр твердый, масло сливочное	10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	154
Капша пшеничная 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		
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	Капша 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: 177					Стоимость рациона: 177				

Бухгалтер

Повар-бригадир

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

Утверждаю:
 ИИ Козырева Е. В.
 Козырева Елена Викт.
 12-16 января 2026г.
 Вариант 2

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 12-16 января 2026г.

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/Хлеб пшен.	20/35	122	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 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
Макаронные изд. отварные	150	202,8	Икра из кабачков	50	81,72
Огурец 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 пшенная 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 _____